

TX
725
L85
1974

Fi

BAGONG

COOKBOOK

ng mga

PUTAHE

at

KAKANING
PILIPINO

UP CHE LIBRARY

HE008836



BAGONG COOKBOOK

Ng Mga

PUTAHE AT KAKANING PILIPINO



**Mga Bagong Resiping
Pang-araw-araw at Pampiyesta**

Tinipon at Sinulat

Nina

MARIA SANTOS LUNA

ARSENIA A. IBITA

Marren Publishing House, Inc.
Ground Floor, Marren Bldg.
1157 Quezon Ave., Quezon City
Tel. Nos. 372-89-40 • 372-89-41



HE-1308

MGA PUTAHE
AT KAKANING
PILIPINO

TX
725
185
1974

Sa Araw-araw
At Kung Pista



Copyright 1974
By M. J. Enriquez



MAIKLING SALITA

PAGBABALAK NG PAGKAIN

Ang mahusay na pagbabalak ay kailangang isaalang-alang ang halaga ng pagkain, panahon, uri ng hugis, kulay, kapinuhan, lasa, temperatura at ang panahong gagamitin sa pagluluto.

Sa pagbabalak ng iluluto, ang maybahay ay kailangang bigyan ng panain ang dami ng kakain, mga kailangang pagkain, at ang kinikita o perang nakalaan para sa pagkain. Kailangan niyang piliin ang mga pagkaing husto at di-lalabis sa pangangailangan ng asawa at mga anak. Maihahanda ito sa pinaka-masarap na paraan.

Anu-ano ang dapat tandaan sa pagbabalak ng mga iluluto?

Kailangang isama ang gatas, itlog, isda, karne, gulay at prutas sa pagkain ng mag-anak. Piliin ang mga gulay at prutas na napapanahon upang mabili itong mura-mura. Ang mga ensalada ay kailangang iheing malamig.

Ang magandang pag-sayos ng nilutong pagkain ay nakapagpapagana sa kumakain.

BAKIT KAILANGANG MAGING MAINGAT SA PAGPILI NG PAGKAIN?

Sa pagpili ng pagkain, kailangang bilihin ang mura subali't masustansiya. Hindi lahat ng mamahaling pagkain ay nagtataglay ng mga sangkap na kailangan ng ating katawan. Ang mahusay na maybahay ay marunong magbahagi o mag-parti ng pera sa iba't ibang uri ng pagkaing kailangan ng kaniyang asawa at mga anak. Sa malaking pamilya, higit na makakamura kung bibili ng mga de latang pagkain na por dosena kaysa isa-isaang lata.

Ang mga pagkaing maaaring tumagal o di nasisira agad tulad ng asin, asukal, bawang, sibuyas, harina at iba pang sangkap sa pagluluto ay dapat bilihin ng marami-rami na maaaring tumagal nang mga ilang linggo o ilang buwan. Higit na makamumureng bumili ng asin na por salop kaysa por litro.

Sa pagbili ng isda, pillin iyong sariwa, may malinaw na mga mata at mapula ang hasang. Sa pagbili ng mga gulay na madahon, pillin iyong sariwa, matigas, luntian o berde ang kulay. Sa prutas o bungang kahoy, pillin yacng walang patse o di-lamog. Pillin ang karneng di ilado.

MGA URI NG PAGKAIN NA KAILANGAN SA ARAW-ARAW

Ang mga pagkaing maprotina, mataba at may karbohaydreit o "carbohydrates" ay pagkaing kailangan natin upang tayo ay maging malakas ang pangangatawan ng sa gayo'y ating magampanan ang iba't ibang gawain.

Kailangan ng ating katawan ang pagkaing maprotina upang mapalitan ang mga sirang bahagi. Ang pagkaing maprotina at mayaman sa mineral ang kailangan ng mga batang lumalaki. Ang ibang uri ng pagkain ay tumutulong sa pagtunaw o paglusaw ng ating pagkain, iniwawasto ang pagdaloy ng ating dugo, at pinalalakas ang ating katawan.

Ang pagkain ay maaaring manggaling sa halaman, hayop, o sa mineral.

Ang mga gulay ay binubuo ng mga halaman at mga sustansiyang galing sa halaman. Sa pangkat na ito ay nabibilang ang kamote, kerot, sibuyas, o mga pagkaing galing sa ugat ng halaman. Mga pagkaing galing sa tangkay ng halaman tulad ng "cauliflower" at asparagus. Mga pagkaing galing sa dahon tulad ng letsugas, repolyo, petsay, atbp. Gisantes, munggo, mani ay mga buto ng halaman. Iba't ibang sangkap na galing sa halaman ay gawgaw, asukal, pulot, amibal, harina at iba pa.

Mga pagkaing galing sa hayop ay isda, gatas, itlog, mantikilya, laman ng hayop, at lamang dagat.



PAANO PANGANGALAGAAN ANG PAGKAIN? PAANO ILULUTO ANG KARNE?

Ang gulay at prutas ay kailangang ilagay sa malamig na lugar upang di agad malanta. Ang mga itlog, karne at gatas ay kailangan itago sa kahong may yelo o rephidra upang di-agad masira o mabulok.

Hugasan muna ang gulay bago gayatin. Hindi mainam hugasan ito pagka-hiwa. Huwag lalabugin ang gulay.

BAKIT DAPAT ISAALANG-ALANG ANG PAMPALUSOG NA KAHALAGAHAN NG PAGKAIN

Sa pagpili ng mga pagkain para sa mag-anak, kailangan nating isama ang bungang-kahoy o prutas at gulay upang magbigay ng mineral at bitamina sa ating katawan.

Ang luntian at madahong gulay ay nagdudulot ng kalsyum sa ating katawan. Ang pagkaing galing sa hayop ay nagdudulot ng protina at asidong ani-mo. Ang asukal at magawgaw na pagkain ay mayaman sa karbohaydreit na nagbibigay ng lakas sa ating katawan.

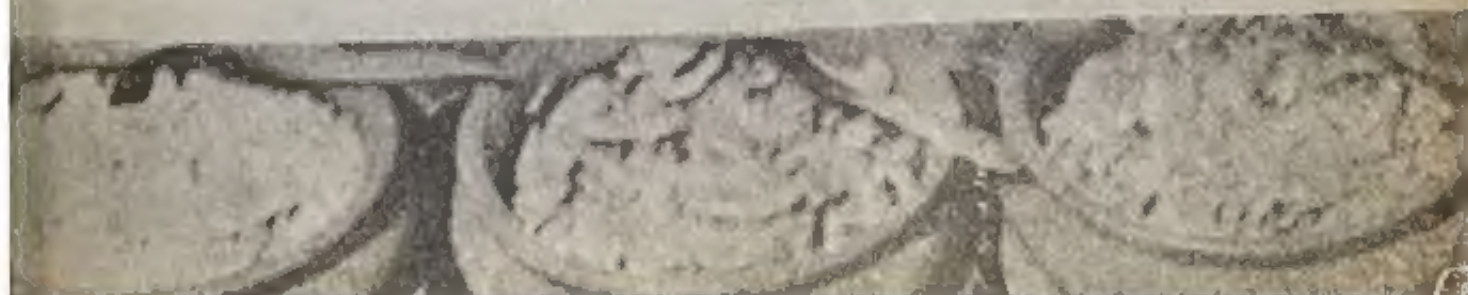
Hugasan ang karne bago iluto. Huwag ibababad sa tubig kung hinuhuga-san. Madaling maluluto ang karne sa atay-atay na apoy.



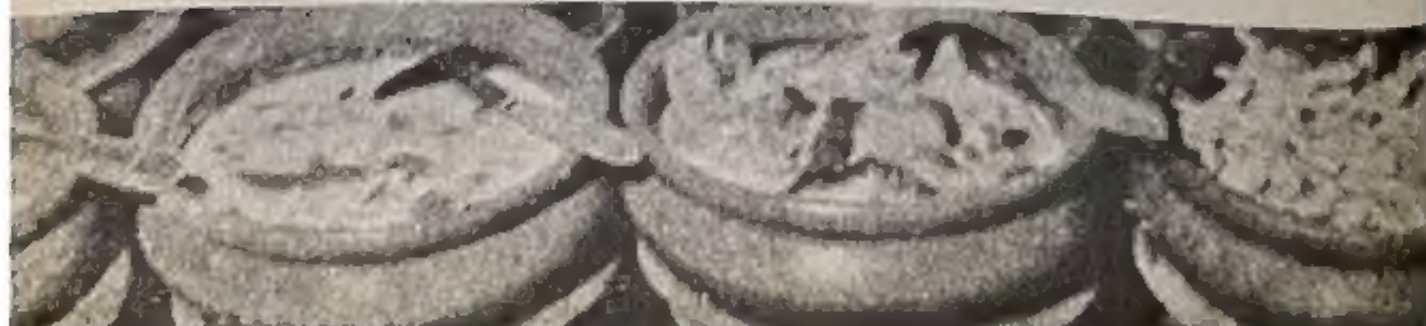
MGA NILALAMAN

Makikling Salita	iii
Pagbabalak ng Pagkain	iii
Bakit Kailangang Maging Maingat sa Pagpili ng Pagkain	iv
Mga Uri ng Pagkain na Kailangan sa Araw-araw	v
Paano Pangangalagaan ang Pagkain? Paano Iluluto ang Karne?	v
Bakit Dapat Isaalang-alang ang Pampalusog na Kahalagahan ng Pagkain	v
I LUTONG PILIPINO	
Patang may Halong Gulay, Estopado, Longganisang Pilipino	1
Lumplang Prito, Sinigang na Hipon, Dinuguang Lomo at Puso	2
Ensaladang Manok na may Labong, <u>Diningdeng na Talong</u> , Tot-song Bangus, Ginisang Munggo	3
Pesang Manok, Patani, Kamote at Baboy	4
Sinampalukang Manok, Sinigang sa Bayabas, Ginisang Patola	5
Payak na Omelet, Sarsiyadong Isdang may Itlog	6
Atsarang Itlog, Kremang Itlog	7
Magkahalong Baboy at Hamon, Itlog na may Hamon, Itlog (Lutong Kastila)	8
Pansit Luglog, Palaman: Pansit Molo	9
Pansit Gisado	10
Pansit-Manok, Kadyos at Malunggay, Tamales	11
Lumplang Sariwa, Sarsa ng Lumpla, Labanos na may Hipon, Hipong may Sarsang Pinya	13
Sarsang Pinya, Bototo, Ukoy	14
II ISDA AT ANG PAGLULUTO NITO	
Sorisorong Isda, Walang Tinik na Lapu-Lapung Ginulayan	16
Isdang may "Curry Powder", Tortang Talaba, May Sarsang Isda	17
Relyenong Isda, Isdang Maraming Sarsa	18
Sugpo at Sarsa, Asado sa Kawali	19
Hinurnong Isda at Curry Sauce, Ensaladang Gulay at Hipon, Isdang Tuna at Espageti	20
Putserong Dalag, Isdang May Sarsang Matamis at Maasim	21
Isda at Sarsang Tinapay	22
Isdang May Patatas, Hipon may "Curry", Haluhalong Lamang Dagat, Tanige na may Sarsa	23
Tortang Salmon, Sugpong may Sarsang Pula, Nailibang Tortang Salmon	24
Sarsa, Asadong Salmon, Pampaganang Salmon, Tuna at Dalang Pampagana, Bola-Bolang Isda na may Sotanghon at Kintsay	25
Sopas na Isda, Isdang may Sarsang Italyano, Eskabetseng Makaw	26

Adobong Isda, Isdang may Misua , Ala Sardinas na Bangus, Bola-Bolang Isda	27
Spahetting may Hipon, Makremang Sabaw ng Isda, Lapu-lapu (Pamamaraang Timog America)	28
Isdang May Sarsang Dalandan, Payak na Piniritong Isdang Sariwa	29
Inihaw na Sariwang Isda, Iba-Ibang Putaheng Isda, Inihaw na Lapu-lapu, Fish Stew	30
Pinasingawang Isda	31
III SOPAS AT MGA GULAY	
Pinakbet, Pinangat na Dahon ng Gabl	33
Hinulog na Itlog sa Sopas, Ginisang Katuray (Dahon) Sinigang na Isdang may Katuray	34
Sopas na Repolyo, Sopas, Makremang Sopas, Halaang Sopas ...	36
Katakam-takam na Kesong Sopas, Ginisang Pataning may Sotanghon, Sopas na "Beans"	37
Sopas na Letsugas at Baboy, Pinalamanang Binilot na Repolyo, Katuray na Binagoongan	38
Koleslaw (Coleslaw)	39
Sopas na Tulyang May Malunggay, Sopas na Sibuyas, Hiniwang Bilug-bilog na Sibuyas, Sopas na Pipino	40
Sopas Hulin, Sopas na Okra, Sopas na Patatas, Sopas Nido o Pugad-ibon	41
Pritong Patatas, Bunton ng Keso't Patatas, Tinustang Patatas Nilagang Balatong, Atsarang Sayote, Pritong Tokwa, Karing Hipon	42
Tortang Talong, Ginisang Ampalaya, Sopas na Mals na may Krema	43
Kabuting may Karne, Palamang Kanin at Kabuti, Ginintuang Itlog na may gisantes	44
Ginisang Sitsaro, Sotanghon a-la King, Tsuletas	45
Baboy at Beans, Binti ng Baka na may Gulay, Karneng may Siling Parasko (May Sabaw)	46
Sopas, Sopas na Sibuyas at Keso, Atsara	47
Gulay na may Itlog	48
IV MGA LUTUIN PARA SA BABOY AT KARNE	
Namumukod na Hamburger, Pork Chop, Litsong Baboy na may Sarsa	49
Baka, Kabuti at Sarsa, Karneng may Gisantes, Scallop na Kar- ne sa Lata	52
Ho to tay, Hamburger Steak na may Sibuyas	53
	54



Tapa Kaserola, Bola-bola Yum-yum	56
Masarap na Bolang Karne, Hinurnong Bakang may Matamis	57
Karneng may Sili, Dinuguan, Hamburger Espanyol	58
Karneng Lutong Bagyo, Suki-Yaki	59
Baboy na may Pinya	60
Patang Walang Buto, Cocido	61
Binurong Baboy, Asadong Baboy, Inihaw o Barbekyung Baboy ..	62
Bola-bolang may Gatas, Barbekyung Karne	63
Mais Caldo (Corn) Sarsa ng Barbekyu, Nilagang Karne (Putsero)	64
Lemper Menado Ala May (Mais) Bipstik na de Luks, Barbecue Meat Loaf	65
Bipstik, Tinolang Baboy sa Mais	66
Kosidong Karne, Karne Stroganoff, Rellenong Baboy	67
Corned Beef at Asparagus, Istik Tartare, Inihaw na Istik, Gini- ling na Hamon at Atsarang Istik	68
Orange Sweet-Sour Tongue, Quiche Lorraine	69
Inihaw na Hamon na may Limon, Kari-kari, Batsoy	70
Sinigang na Baboy, Pinatisan, Tsapsuy'	71
Ginataang Pata ng Baboy sa Saging na Saba, Kalyos, Curry na Karne	73
Inihaw na Atay, Murkon	74
Sarsa ng Litson, Talaba na may Sawsawan, Tortang Tahong ...	75
V MASARAP NA PARAAN NG PAGLULUTO NG MANOK	
Inihaw na Bibe na may Matamis at Maasim na Sarsa, Matamis at Maasim na Sarsa, Manok Chow Mien	78
Piniritong Manok, Manok Marengo	79
Empanadang Manok	80
Manok na may Luya at Sibuyas, Manok na may Mais at Malunggay, Atay ng Manok na may Curry Powder, Pakam	81
Kroketang Manok, Adobong Manok sa Gata, Piniritong Manok (Paraang Amerikano)	82
Chicken Chop Suey, Manok Ala Hardinera	83
Bibeng may Sarsang Curry, Inihaw na Manok na may Pinya, Relyenong Pabo	84
Manok sa Mais Empanada, Hinurnong Manok at Patatas	85
Manok na may Ensaladang Kanin	86
Manok na may Almond, Manok Ala King	87
Manok na May Curry (Malaysian) Pritong Manok (Marylang) ..	88



Binilog na Laman ng Manok, Manok na may Curry at Ensala- dang Mansanas, Empanadang Manok	89
Pambalot ng Empanada, Sopa Seka Italyana, Pinasingawang Buong Manok	90
Manok na may Curry, Ensaladang Manok at Patatas	91
Inihaw na Bibe ng Intsik, Manok Gulao, Pesang Manok	92
Manok, Hamon at Sopas Kabuli	93
Belbet Sopas Manok, Pisawawan a Manok na may Sotanghon, Manok na may Toge	94
VI IBA'T IBANG PARAAN SA PAGLULUTO NG AROZ	
Aroz de Kamaraw, Aroz a la Cubana	98
Kosda A Portuguesa, Ispesyal na Lugaw	99
Aroz a la Kubana, Ensaladang Karun, Aroz Kaldong Manok	100
ESPAGETI, PANSIT AT MAKARONI	
Paano iluhuto ang espageti*, Espageting Italyano	101
Espageti, Manok at Paprika, Ensaladang Sardinas at Patatas, Alimasag Timbales	102
Ensaladang Makaroni, Karne at Italian Noodles, Nailbang Luto ng Espageti	103
Hamon at Noodle, Makaroning may Hamon	104
Espageting may Karne sa Lata, Espageting may Beans, Siling Pinalamanan ng Makaroni, Hinurnong Espageti	105
Espageting may Alimasag, Makaroning may Itlog	106
Makaroning may Tuna at Kabuti, Metropolitan Karnibal	107
Ensaladang Makaroni Nakapalaman sa Sid, Super Espageti	108
VII MGA MALAMIG NA INUMIN AT SANWITS	
Halo-halong Katas ng Prutas na Inumin, Tsa, Lemonada	111
Mga Pampangana ng Pagkain, Mga Inuming Pampalamig, Inuming Katas ng Karnatis, Katas ng Santol, May Palamang Tinapay at Inumin para sa Handaan, Mga Mungkahing Palaman ng Tinapay	112
Cheese Pimiento Sanwits, Chicken Sanwits, Piritong Lumpiyang Tuna	113
Peanut Butter Lemon Sanwits, Shrimp Omelet Sanwits, Crusty Crabwiches	114
Empanaditas, Beef Liver Sanwits	115
Chicken Celery Sanwits, Nutty Sanwits	116
MASARAP NA ENSALADA	
Ensaladang Pinya-Buko, Gulay at Prutas na Ensalada	119
Ensaladang Sinkamas at Sile, Malutong na Ensaladang Pipino ..	120
Gulay na Haluhalo Ensaladang Bungang-Kahoy, Ensaladang Repolyo, Sibuyas at Hamon	121
Ensaladang Mani, at Saging, Ambrosya a la King, Ensaladang Suha	123

Ensaladang Letnugas na may Keso, Ensaladang Bola-Bolang	123
Milon	
Plato ng Prutas, Ensaladang Buko at Kaong, Ensalada Kos-	124
mopolitan, Ensalada Imperyal	125
Ensaladang Pinya at Kerot, Binitulng Ensaladang Saging	125
Ensaladang Prutas sa Gulaman, Ensaladang Saging at Mangga	126
Inabanikong Ensaladang Prutas, Ensaladang Abukado at Suha	127
Prutas Royal	
VIII PAANO ANG PAGHAHANDA NG GULAMANG MAY PRUTAS NA PANGHIMAGAS AT IBA PANG KAKANIN	
Ensaladang Gulaman na may Prutas, Mga Pamatid Uhaw.o	130
Inumin	132
Cakes o Bibingka	
MGA PALATANDAAN UPANG MALAMAN KUNG ANG MAMON AY NALULUTO NANG MAAYOS,	
PAANO MALALAMAN NA LUTO NA ANG CAKE, MGA DAHILAN KUNG BAKIT HINDI MAAYOS	
Pamantayan ng Cake o Mamon	135
PANGKALAHATANG PARAAN SA PAGHAHALO NG MGA SANGKAP NG MAMON, MGA KINAKAILANGANG PAGHAHANDA SA PAGLULUTO NG MAMON, PANG-ADORNO SA MAMON	
Hilaw na Mantikilyang Makrema na Pang-adorno, Pitong Minutong Pang-adorno (Luto) (Para sa Dalawang Patong na Mamon), Kukis-Cookies	137
Cake na Pinya	138
IX MASARAP NA PANGHIMAGAS SARI-SARING KAKANIN	
Bola-bolang Ube, Bibingkang Kamoteng-Kahoy	140
Hinurnong Niyog at Itlog, Puding na May Itlog, Bibingkang Malagkit, Puding na Malt	141
Latik, Bukayong May Langka, Turon, Minasang Kamote at Saging	142
Malagkit at Buko, Kukis na may Mani	143
Cake na Pinya, Tinapay na may Pili	144
Buko Pastelitos, Minatamisang Saging, Kukis na Niyog	145
Bukayong Espesyal, Bibingkang Makapuno	147
Kalamay na Pinipig, Gulamang may Pili, Malutong na Matamis na Mani, Maruya	148
Sago at Saging, Merengue Klase	149
Sorbetes sa Reprehedora, Butse, Kukis na may Pasa	150
Biskuwit at Kamote, Yema, Piling may Waper, Ginatang Saging	151
Minatamisang Saging, Matamis na Kamote	152

Masapodrida, Pilipit Haleyang Ube, Ginatang Munggo	153
Pastilyas na Langka, Ginatang Mais	154
Letse Plan, Puti ng Itlog na may Kape	155
Budin, Arnibal ng Budin, Ginatang Bilubilo o Haluhalo	156
Suman, Palitaw o Dila-dila, Antala	157
Kalamay na Ube, Tinustang Niyog, Meringue, Guyabano Punch, Banana-Butter Cake	158
Baked Alaska	159
Sponge Cake, Native Turnover Medley Cake	160
Raisin Ice Cream Mold, Chocolate Frosting, Peanut Raisin Bread	161
Dulce Dea Reina	162
Holiday Cookies, Raisin Brunch Pancake	163
Rodeo Doughnuts, Eggnog Cake, Cherry Macaroon Parfaits	164
Bacon Muffins	165
Cream Raisin-Syrup, Pili Brownies	166

X MGA PAG-IIMBAK O PRESERVES

Ang Paglitinggal ng Pagkain (Preserves), Mga Paraan ng Pag- titinggal o Pag-iimbak ng Pagkain	167
Mga Pamamaraan ng Pagsasagarapon	168
Paghahanda sa Pagsasagarapon	169
Ang Paraang Pagsisilid na Hindi Luto Mga Baytang ng Pagsa- garapon	170
Talaan ng Tagal ng Pagpapakulo ng Prutas Para sa mga Gara- pong may Sukat na Isang Kaapat na Bahagi ng Galon	171
Bayabas, Rimas, Mangga	172
Pinya, Langka, Mabolo, Balimbing, Makopa, Papaya	173
Guyabano, Lansones, Santol, Kasoy	174
Singuweles, Gabi at Ubi, Saging na Saba, Tsiko, Paguhuto ng Haleya	175
Haleyang Mangga, Haleyang Pinya, Haleyang Langka, Haleyang Sampalok, Haleyang Bayabas, Haleyang Saba, Haleyang Papaya, Haleyang Lansones	176
Haleyang Guyabano, Haleyang Papaya't Dalandan, Haleyang Papaya't Guyabano, Haleyang Papaya at Sampalok, Hale- yang Tsiko, Haleyang Pinya, Haleyang Langka at Dalan- dan	177
Pag-umbak ng Pagkain, Pag-umbak at Konserbasyon	178
Pagpapatuyo (drying)	179

PAUNANG SALITA

Ang panlasang Pilipino ay naghahanap ng pagkaing Pilipino. Tingnan ninyo ang mga kamag-anak nating nasa ibang bansa. Hinahanap nila ang ating adobo, daeng at ba-goong at iba pang resiping Pilipino.

Ang pagkaing Pilipino ay dapat ialay sa luto ng ibang bansa. Ang ating ulam at kakanin ay may kakanyahang lassa. Ang kinakailangan lamang ay ang tamang mga rekado o spices at ang maayos na paghahain at kaunting ayos o dekorasyon dine at doon. Ang mga restaurant ay marunong nang magpalamuti. Subalit sa ating mga bahay ay ito ang hindi natin napapag-ukulan ng pansin. Dapat nating pag-ukulan ito ng panahon at ayos.

Sana'y pagbutihin natin ang paraan ng paghahanda at paghuluto ng putaheng Pilipino. Sa aklat na ito ng pagluluto ay maraming mga bagong putahe ng ibang bayan ang inyong mababasa. Ito ang mga resiping gamit ngayon sa Bagong Lipunan.



LUTONG PILIPINO



Pata na may Halong Gulay

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1 pata | 1 tasang suka |
| 5 talong | 4 na basong tubig |
| 2 pusa ng saging na asin | 6 na butil na bawang |
| kinati sa apat na piraso | |
| bawa't isa | |

Ilag sa tubig at suka ang pata hanggang lumambot. Pag malambot na ang pata, isama ang mga gulay. Timplahan ng asin. Hayaan sa stay-stay na apoy hanggang mahuto ang gulay. Ibaing mainit.

Estopado

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1 kilong karneng may taba | 1 sibuyan |
| 2 basong tubig | 3 ulong bawang |
| 1 basong suka | 3 saging na asin |
| 1 tasang asukal | 1 kupitang binebra |

Pirituhin ang karne. Maghalo ng asukal sa kaunting suka at sunugin sa kaserola, pag nangamoy na ang sunog na asukal, isama ang natirang suka at tubig at halung mabuti. Maghanda ng isang palayok at ang puwit nito ay lalagyan ng asad upang hindi maninikit ang niluluto. Ilagay dito ang lahat ng sangkap. Sabawan ng sinunog na asukal. Takpan ng nilaib na dahong saging bago ipatong ang takip ng palayok upang di makasigaw ang niluluto. Pagkulo, bawasan ang gatong hanggang lumambot ang karne.

Longganisang Pilipino

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 librang laman ng baboy (tinadtad) | 1/2 kutsarang panintan (pulbon) |
| 1/2 librang taba ng baboy (tinadtad) | 1/4 kutsarang paninta |
| asin at suka | bituka ng baboy na pinatuyo sa araw |
| 1 ulong bawang (dinukduk) | |

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap. Haysang nakahahad ang baboy ng magdamag. Kinabukasan isibid ang tinumplang baboy sa tinuyong bituka (3 pulgada ang haba) talian ng sinulid (big. 20) ang magkabilang dulo. Ibitin ang mga longganisa sa may hanginan. Pagkaraan ng ilang araw ay masari na itong iluto.

Paraan ng pagluluto:

Gupitin ang tali na nagkakabit-kabit sa mga longganisa. Kung may amag na, hugasan muna bago pakuluan sa tubig (isang longganisa sa 3 kutsa-

rang tubig) Kapag maapit nang matuyo ang tubig, sundutin ng tinidor ang bawa't longganisa. Lagyan ng kaunting mantika. Billing-bilingin hanggang ma-mula at lumutong ang balat ng longganisa.

Lumplang Prito

1 tasang sotanghong luto
1 tasang taynga ng daga
(tinadlad at niluto)
3/4 tasang hiukmay na hipon
(tinadlad)

10 dahong mura ng sibuyas
2 itlog
mantika
paminta
balat ng lumpia

Iluto ang sotanghon at taynga ng daga sa kumukulong tubig. Patuluin ang tubig.

Maggisa ng dahong mura sa kaunting mantika. Isama ang hipon, sotanghon at tayngang daga. Timplahan ng asin at paminta. Hanguin at ihalo ang itlog. Paglamig ay balutin sa balat ng lumpia at pirituhin.

Hiwawaw:

Magtimpla ng suka at toyo. Pitpitan ng bawang at haluin.

Sinigang na Hipon

1/2 kilong hipon
1 ginayot na sibuyas
1 malaking kamatis ginayot
kapisasong luya (pinitpit)
15 kanyas

1 pintang hugas-bigas
1 taling kangkong
2 labanos (hiwawa sa apat na piraso bawa't isa)
asin

Ilagay ang hugas-bigas sa kaserola. Ilagay ang sibuyas, luya, kamatis at kanyas. Pagsubo isama ang labanos. Kunin ang kanyas na luto at ligisin. Isama ang hipon at kangkong at niligis na kanyas. Hayaang kuluan sa loob ng 2 minuto. Timplahan ng asin. Iha ng mainit.

Dinuguang Lomo at Puso

Mga sangkap:

1/4 na kilong puso ng baka,
kudra-kudraduhin
1/4 na kilong lomo,
kudra-kudraduhin
1/4 na kilong baboy,
kudra-kudraduhin
1 ulong bawang
2 kutarang langis

1 sibuyas, tadtarin
3 kamatis, tadtarin
3 kutarang patis
2 sotanghang na alig
3/4 na tasang suka
1 tasang mantika
2 tasang dugo ng baboy at baka,
masuhin

Paraan ng paghahanda:

Ilagang malasado ang puso ng baka, lomo at baboy.

Paintin ang langis sa kawali. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang mga hiniwang baboy, lomo at puso. Ipagpatuloy ang paggigisa. Timplahan ng patis. Ihalo ang mga maanghang na sile. Isalin ang pinaghalong suka at sabaw sa dugo. Isalin naman ito sa unang pinagsama-samang mga sangkap. Ipagpatuloy ang pagluuto sa katamtamang init hanggang lumapot ang sabaw. (para sa 10 paghahain).

Ensaladang Manok na may Labong

1 tasang hiniwang na laman ng manok	1/3 kerot (nilaga at hiniwang pakudrado)
1 tasang labong	1/4 tasang atsara (tinadtad na pickles)
1/3 tasang patatas (hiniwang pakudrado)	1 1/2 tasang mayonesa
1/3 tasang pinya (hiniwang pakudrado)	asin at paminta

Ihala ang laman ng manok sa mayonesa. Pagsama-samahin lahat ng sangkap. Palamigin sa rephidora. Bago ihain, ihalo ang manok na may mayonesa. Ilagay sa platong napapalamutan ng letsugas. Budburan ng tinad-tad na keso.

Diningdeng na Talong

3 talong (hiniwang may taas sentimetro ang kapal. Pahaba ang hiwa)	2 kamatis na ginayat
3 kutsaritang bagoong	1 1/2 tasang tubig
10 hipong tinadtad	asin at paminta

Pagsama-samahin lahat at pakuluin. Timplahan ng asin at paminta. Hanguin pagkaluto ng talong.

Totsong Bangus

1 tahore	1 bangus
2 kutsarang suka	1 butil na bawang
mantika	1 sibuyas ginayat
3 talong hiniwa ng pahile (hatiin sa asin sa piraso ang bawat isa)	1 malaking sibuyas (ginayat)
	luyang plaltplit

Linisin ang bangus. Pustahin, asinan at pirituhin. Itabi. Maggisa ng bawang, sibuyas, kamatis at luya. Haluin. Isama ang talong. Lagyan ng isang tasang tubig. Paglambot ng talong isama ang piniritong bangus. Isama ang tahoreng nilamas sa suka. Haluin ang sabaw. Pagsubo ay hanguin at ihain.

Ginisang Munggo

1 tasang munggo nilaga
1 tasang baboy (ginayat)
1/2 tasang hipon (binalatan)
1 tasang sabaw ng dinikdik
na balat at ulo ng hipon
6 na kamayas

2 butil na bawang
1 sibuyas ginayat
1 kamatis ginayat
kapisasong luya (binalatan,
plaitpit
dahon ng ampalaya

Hiwaing malilit ang baboy at ilaga sa tubig. Paglambot ng baboy at wala ng tubig, lagyan ng 2 kutsarang mantika. Ipirito ang baboy hanggang mamula. Hanguin ang baboy. Sa mantikang pinagpirituhan ng baboy igisa ang bawang. Sabasbuyas, kamatis, luya at kamayas. Isama ang binalatang hipon at baboy. Sabawan ng katas ng hipon. Pagsubo, isama ang nilagang munggo. Haluin Bago hanguin, isama ang dahon ng ampalaya.

Pesang Manok

1 manok na dumalaga
1/2 papaya (magula-pulang
matigas)
1 tasang dahon ng sili
2 butil na bawang dinikdik

1 sibuyas ginayat
luya binalatan at plaitpit
15 butil ng pamintang buo
mantika o taba ng manok

Linisin ang manok at hiwain sa katamtamang laki ang mga piraso. Kunin ang taba ng manok at lagay sa mainit na kaserola. Bilingin upang di masunog. Igisa sa mantika ang manok, ang bawang, sibuyas, luya hanggang mamula. Isama ang pamintang buo, manok at tubig at pakuluin hanggang lumambot ang manok. Isama ang hiniwang papaya. Pakuluin sa loob ng 3 minuto. Bago hanguin, isama ang dahon ng sili. Timplahan ng patis.

Maaaring gamitin ang patatas sa halip na papaya.

Maaari rin sa lapu-lapu, bakoko, apahap, pargo sa halip na manok

Patani, Kamote at Baboy

2 tasang patani
1/4 na tasang sibuyas
1/4 na tasang kamatis
1/2 tasang kamote
4 na kutsarang mantika
3 kutsarang katas ng
atsuwete
1 tasang baboy
1/2 tasang sili

2 kutsarang plaitpit na bawang
1/2 tasang sabaw ng nilagang
baboy
3 kutsarang bawang
1/2 tasang sausage, hiwain
nain
paminta
Aji-No-Moto
2 litro

Paraan ng Pagluluto:

Ilaga ang baboy sa tubig at usin. Kung nalambot na, hanguin. Itabi sandali ang sabaw. Ilaga ang patani, itabi sandali. Talapan.

Kudra-kudraduhin ang kamote. Ipirito, itabi sandali.

Igisa ang bawang, isunod ang sibuyas at kamatis. Ihalo ang nilutong baboy at isalin ang sabaw. Isama ang patani at sile. Isalin ang katas ng asuwete. Lutuin ng 5 minuto sa mahinang apoy. Timplahan ng asin, paminta at Ajinomoto. Ilagay sa pinggan. Gayakan ng nilagang itlog na hinawa nang pino ang ibabaw.

Sinampalukang Manok

1 manok dumalaga	luya, binalatan at pinatpit
1 tasang tinadtad na talbos ng sampalok	1 talong sitaw (pinatol ng may 3 pulgada ang haba)
2 butil na bawang	4 na sili ng parako (buc)
1 sibuyas ginayat	5 talong (hinati sa gitna)

Linisin at hati-hatiin ang manok. Igisa ang bawang, sibuyas at luya sa mantika ng manok. (Ininit na taba ng manok) Isama ang manok. Lagyan ng tubig at pakuluin hanggang lumambot ang manok. Isama ang tinadtad na talbos ng sampalok at mga gulay. Pagkulo timplahan ng patis. Huwag lalabugin ang mga gulay. Ihaing mainti

Sinigang sa Bayabas

3 kilong, sapsap o duhay	luya binalatan at pinatpit
15 hinog na bayabas (binalatan inalis ang mga buto at tinadtad)	15 sitaw (pinatol ng may 1 1/2 pulgada ang haba)
1 sibuyas ginayat	1 tasang talbos ng sili (dahon)
	3 tasang sabaw ng bigas

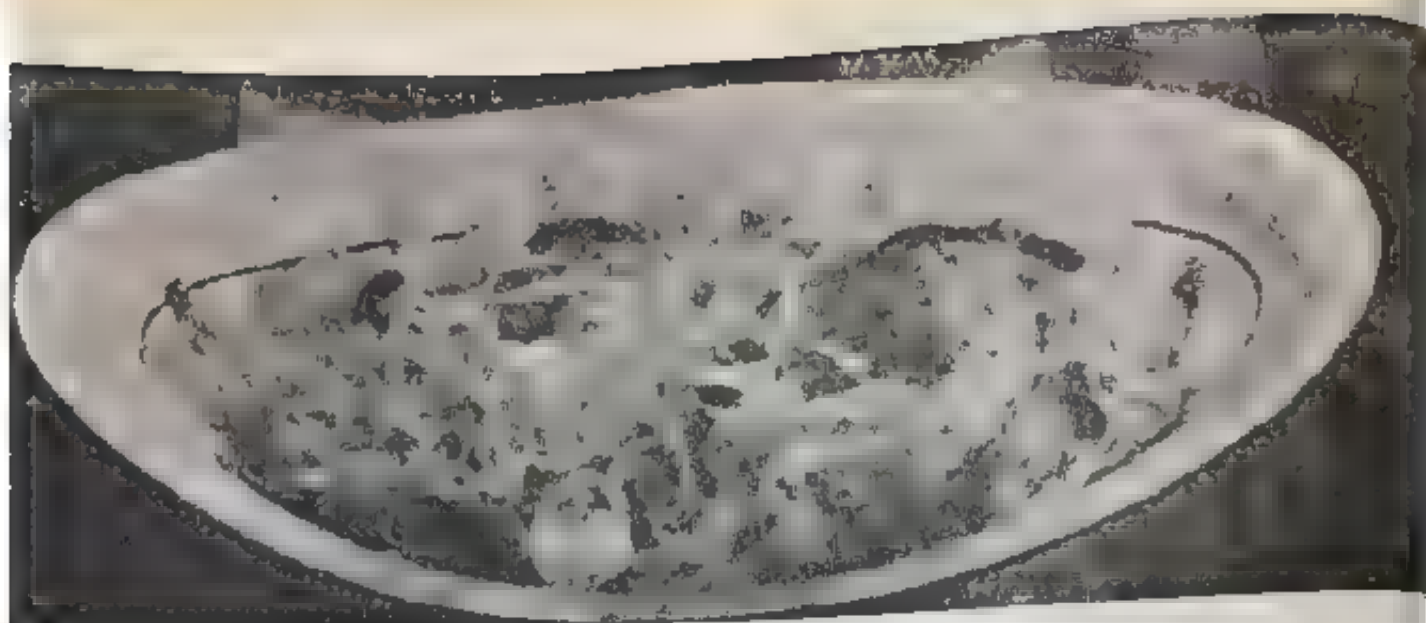
Linisin ang isda at asinan. Ilagay sa kaserola ang hugas bigas sibuyas, luya at bayabas. Pakuluin Isama ang sitaw at isda. Timplahan ng kaunting asin. Bago alisin sa apoy isama ang dahon ng sili.

Ginisang Patola

1 patola	bawang
1 tasang hipon binalatan	sibuyas ginayat
1 tasang sabaw ng hipon	1 miswa

Balatan ang patola at hiwang pahilis na may kapal na 1 sentimetro. Balatan ang hipon at dikdikin ang ulo at balat nito.

Maggisa ng bawang at sibuyas sa kaunting mantika Isama ang hipon. Isama ang patola at sabaw ng hipon. Takpan at hayaang sumubo. Pagsubo, durugin ang miswa ng kamay at isama. Haluin. Timplahan ng patis at paminta.



Payak na Omelet

4 na itlog
mantika

asin at paminta

Ibukod ang puti ng itlog at batihin hanggang tumigas. Batihin din ang pula ng itlog at samahan ng 4 na kutsarang mainit na tubig, asin at paminta. Isama sa puti ng itlog. Pirituhin sa mantika.

Sarsiyadong Itlog ng Bibe

8 na itlog ng bibe o itik (nilaga)
1 kutsarang mantika
1 sibuyas ginayat

1/2 tasang asin ng kamatis
2 butil na bawang pinatpit
1/2 kutsaritang asin

Balatan ang nilagang itlog at hiwaing manipis (paputol). Iayos sa bandehado. Maggisa ng bawang, sibuyas at kamatis. Timplahan ng asin. Ibihos ito sa ibabaw ng itlog.

Piniritong Isdang May Itlog

1 tasang kinimay na tuyong isda
4 na kutsarang mantika
2 kutsarang arina
2 tasang gatas

2 itlog (hilaw)
tinadtad na parsley
2 itlog na nilagang matigas
ang pula

Ibabad ang tuyong isda magdamag. Patululin ang tubig at himayin.

Igisa ito sa kaunting mantika. Budburan ng harina. Samahan ng gatas at baluin. Samahan din ng itlog na bahagyang binati. Ilagay sa bandihadong napa-palamutan ng tinadtad na parsley at itlog na nilaga na hinati sa apat na piraso bawat isa.

Atsarang Itlog

24 butil na bawang
4 na mlangang itlog
2 tasing suka

1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta
1/2 kutsaritang mustasa (pulbos)

Balatan ang itlog at tusukan ng apat na butil na bawang baw't itlog. Mag-init ng suka at pagkulo isama ang asin, paminta at mustasa at haluan ng kaunting malamig na suka. Ilagay ang mga itlog sa boteng maluwag ang bibig at ibuhos ang suka dito. Takpan at hayaang nakababad sa loob ng 2 linggo. Iha-la ito na kasama ng inihaw na karne.

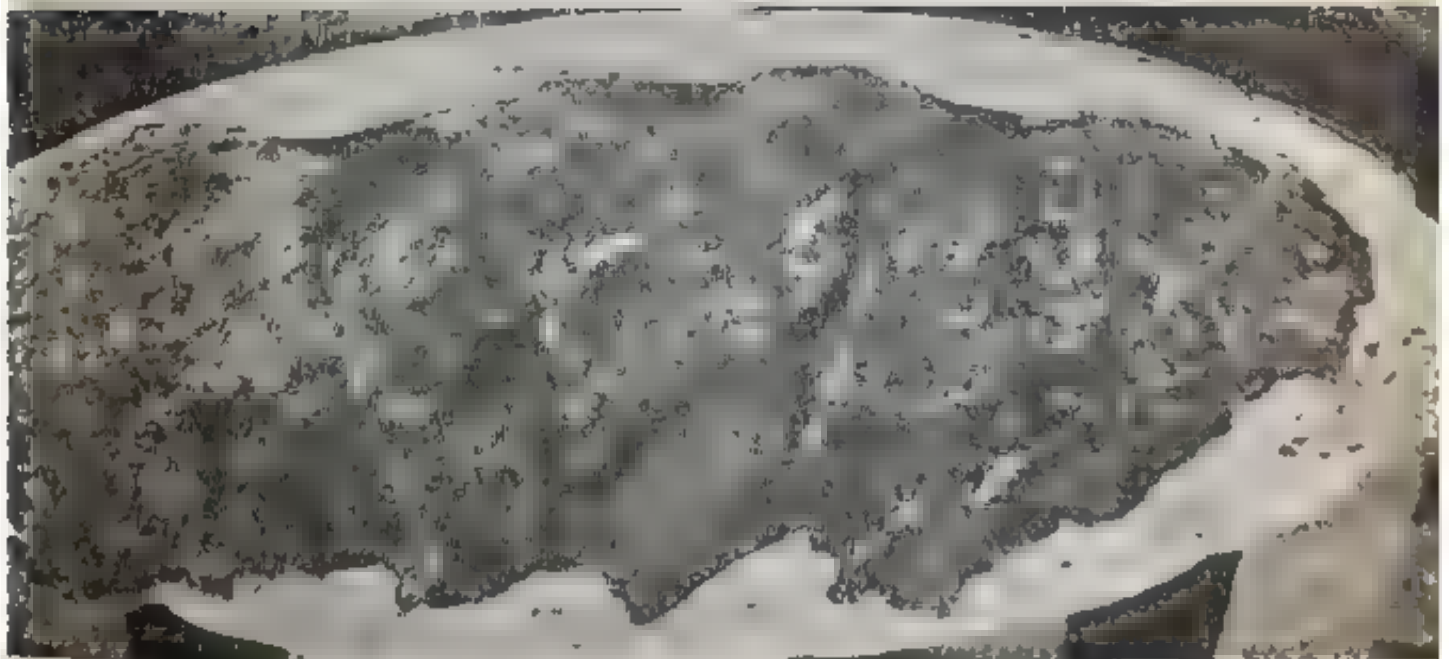
Kremang Itlog

1/2 tasing mantikilya
6 na kutsarang asin
1 1/2 kutsaritang asin
12 mlangang itlog (mlaga at tinadtad ng unalaki)

1/2 kutsaritang paprika
1/4 kutsaritang paminta
1/4 kutsaritang tabasco
2 kutsaritang tinadtad na sibuyas

Magtunaw ng mantikilya. Isama ang harina hanggang pumula. Isama ang gates. Haluin hanggang lumapot. Isama ang ibat ibang pampalasa, sibuyas at itlog. Ihaing kasama ang tinustang patatas, biskuwit o haluhalong gulay na luto.

Tadtarin ang puti ng itlog at hatiin sa gitna ang pula nito.



Magkahalong Baboy at Hamon

- 1 kutsarang langis-pamprito
- 1/3 kilong baboy, gitling
- 1/2 kutsarilang paminta
- 1/4 na parwalang hamon, niluto at hiniwang pakudradong malilit
- 3 kutsarang mantekilya o margarina
- 2 kutsarang arina

- 1 kutsarilang Worcestershire sauce
- 2 parwalang gatas obapradang Alpine
- 5 kutsarilang mustasa, pasta
- palamuting parsley o sibuyas na mura, ginayat

Initin ang langis at igisa ang baboy. Timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang hamon at bayaan pang 2 o 3 minuto.

Tunawin ang mantekilya sa isang kaserola. Isama ang arina at *Worcestershire sauce*. Huwag titigilan ng halo hanggang sa maluto. Unti-unting isama ang gatas at mustasa. Bayaan sa kalan hanggang sa lumapot.

Isama rito ang ginisang baboy. Haluing mabuti.

Kung ihahain, samahan ng kanin o nilutong miki, o tostadong tinapay. Bud-buran sa ibabaw ng ginayat na *parsley* o sibuyas na mura.

Itlog na may Hamon

- 1 tasang pulbos na gatas
- 4 na kutsarang mantekilya
- 2 kutsarang arina
- 4 na alagang itlog

- 1/3 tasang blaayong biskotao
- 1 kutsarang tinunaw na mantikilya
- 1 1/2 tasang hamon (hiniwang ~~malilit~~)

Magtunaw ng 4 na kutsarang mantikilya sa dobleng pakuluan. Isama ang harina. Haluin at isamang unti-unti ang pulbos na gatas. Haluin. Mantikaan ang isang hurno. Ihalo ang hamon at puting sarsa. Salansanan ang puwit ng hurno ng itlog na hiniwang manipis. Ibhos ang tinimplang dinurog na tinapay at ipasok sa pugon na may init na 530° F.

Itlog (Lutong Kastila)

- 6 na itlog
- 2 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 2 kutsarang aling parako (luntian) tinadtad
- 1/2 tasang tinadtad na kamatis

- 1/2 kutsarilang asin
- 1/8 kutsarilang "cayenne"
- 2 kutsarilang tinunaw na mantikilya
- 1 kutsarilang tinadtad na parsley tostadong may mantikilya

Luto ang sibuyas at sili sa tinunaw na mantikilya sa loob ng 5 minuto. Isama ang kamatis, asin at "cayenne". Takpan at ilagay sa may likuran ng kalan upang umamit lamang. Piritubin ang itlog. Ipatong sa tostadong tinapay at buhusan ng sarsa. Palamutian ng parsley.

Pansit Luglog

- | | |
|--|---|
| 1/4 tasang pinilitong bawang
na ginayat | 2 tokwa pinilito at hiniwang
pakudrado |
| 1/2 tasang sibuyas ginayat | 1/2 tasang tinapa hininay |
| 1 tasang lutong pusit | 1 taling kintay |
| 1 tasang talaba (luto) | 12 kalamansi |
| 1 tasang hipon (iginla) | 3 tasang palabok |
| 1 tasang baboy (luto at hiniwang
pakudrado) | 3 taling bihon (pinasubuhan) |
| 3 nilagang klog at ginayat | 1/3 tasang patis |

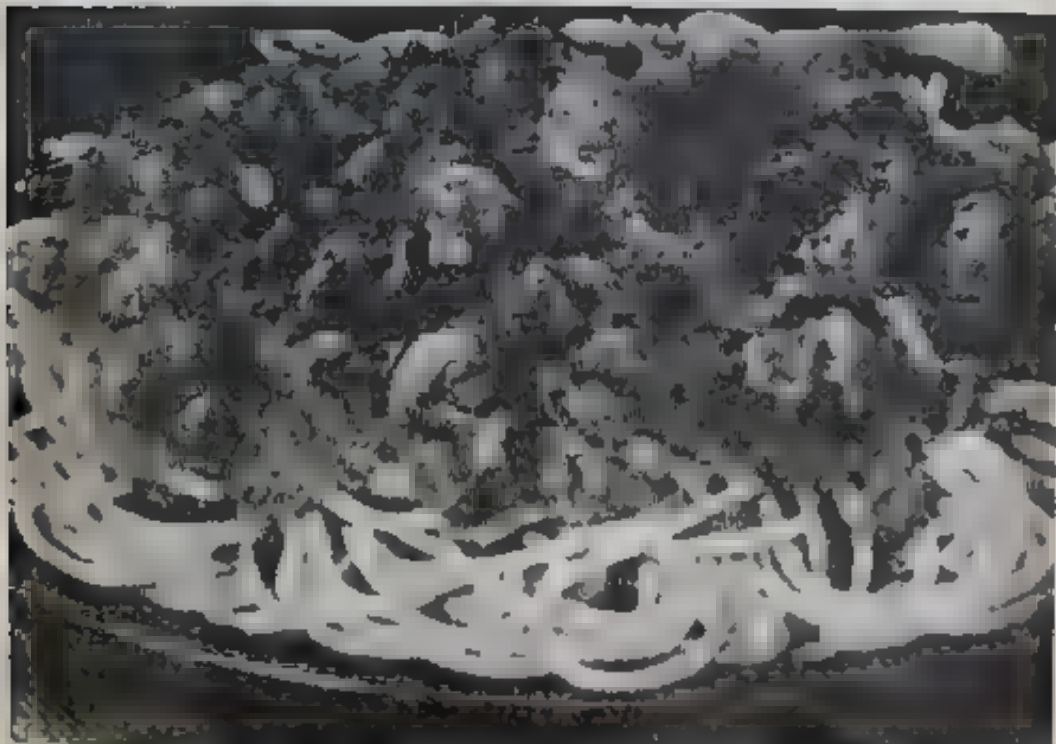
Ibebad ang bihon sa tubig sa loob ng 10 minuto. Ihulog sa kumukulong tubig at iluto sa loob ng 3-5 minuto. Patuluin ang tubig at ilagay sa bandihado.

Palabok:

Maggisa ng bawang, sibuyas sa mainit na mantika. Isama ang pusit at hipon. Sabawan ng katas ng hipon. Pakuluin at isama ang tinunaw na harinang hinaluan ng katas ng atsuwete. Palaputin ito. Ibihos ito sa lutong bihon at isama ang iba't ibang sangkap. Ihaing mainit na may kalamansi at patis.

Palaman: Pansit Molo

- | | |
|--|---|
| 1/4 tasang giniling na baboy | 2 kutsarang mantikilya tinunaw |
| 1/4 tasang tinadtad o hininay na
lutong manok | 1 butil na bawang binayo |
| 1/4 tasang tinadtad na hipon | 1/2 sibuyas na tinadtad |
| luto | 2 kutsarang tinadtad na
dahon ng sibuyas |
| 1/4 tasang tinadtad na apulid | 1/2 sibuyas tinadtad |
| 2 butil na bawang tinadtad | |



Sabaw:

- 2 tasang sabaw ng pinaglaguan ng manok
- 2 kutsarang tinadlad na dahon ng sibuyas

- 1 litro binating mabuti
- 1/4 kutsarang paminta
- 2 kutsarang patis

Pambalot ng palaman na hahating pahilis

Palaman

Haluing mabuti ang lahat ng sangkap sa isang mangkok.

Kalahati ng palaman ay itabi para sa sabaw. Ang kalahati ay balutin sa pambalot.

Maggisa ng bawang at sibuyas hanggang mamula. Isama ang sabaw ng manok at pakuluin. Ihulog ang pansit na binalot hanggang 15 minuto.

Pansit Gisado

- 1 kilong miki
- 1/2 tasang laman ng nilagang manok (hinibay)
- 1/2 tasang hipong walang balat (luta)
- 1/2 tasang baboy (nilaga) hiniwang maliit
- 1/2 tasang hamon (hiniwang maliit)
- limon hiniwa

- 1 tasang repolyo hiniwang maliit
- 3 kutsarang toyo
- 4 butli na bawang
- 1 sibuyas ginayat
- 1 tasang katas ng hipon
- 1 1/2 tasang sabaw ng nilagang manok
- asin at paminta

Ipirito nang magkakahiwalay ang bawang, sibuyas, hipon, baboy, manok at hamon. Lagay sa magkakabukod na lagayan upang gamitin sa pagpapalamuti sa pansit at ang kalahati ay pagsasama-samahin at tutimpahan ng toyo, asin, katas ng hipon at sabaw ng manok. Pakuluan sa loob ng 5 minuto. Isama ang repolyo, haluing mabuti at hayaang matuyo. Lagyan ng paminta.

Banlian ang miki at igisa sa mantika. Isama rin ang nilutong sangkap. Ipalamuti ang iba't ibang sangkap na pinirito at lagyan ng hiniwang limon o kalamansi.



Panait-Manok

6 na onsang bihon
1/2 tasang laman ng nilagang
manok hinwang pakudrado

2 tasang malapot na pinaglagaan
ng manok
1/2 tasang biskotso may mantikilya

Bantian ang bihon o ibabad sa kumukulong tubig na may asin. Patuluin ang tubig. Kumuha ng isang humo. Ilagay ang bihon. Isama ang manok at malapot na sabaw. Ibudbod ang biskotsong may mantikilya. Ipatok sa pugon na may init na 350° F sa loob ng 20 minuto.

Kadyos at Malunggay

2 tasang kadyos, tuyo o sarawa
1/4 na tasang bagoong
2 tasang okra
2 tasang kamatis
1 isda

2 tasang sitaw o papaya
2 tasang sibuyas
1/2 tasang malunggay
asin

Ihanda ang mga gulay. Linisin ang isda saka hiwain ng tig-1/2 pulgadang mga hiwa.

Ilaga sa isang tasang tubig ang kadyos. Palambutin.

Hiwain ang okra at sitaw. Piliin ang mga dahong malunggay. Tadtarin ang mga kamatis at sibuyas. Iihaw ang isda.

Ilagay sa kawali ang lahat ng mga gulay. Lagyan ng 1/2 tasang tubig. Haluan ng bagoong. Ihaing mainit.

Tamales

2 tasang tinustang bigas,
ibabad sa 1 1/2 tasang tubig
at gilingin
1/2 tasang pulang asinai
1 tasang gata ng niyog,
malinaw
2 litro, ilaga
2 hiwang alitugang hamon
1 pitso ng manok

2 kutsarang buto ng atsuwete,
ibabad sa 1/2 tasang tubig
2 kutsarang paminta
2 kutsarang asin
1 tasang tinadtad na mani, pino
1 tasang malapot na gata ng
niyog

1/4 na kilong baboy, ilaga

Gilingin nang pino ang tinustang bigas.

Pagsama-samahin ang giniling na bigas malinaw na gata ng niyog, asukal, asin at paminta. Lutuin hanggang maging makinis at hanggang lumapot. Haluin tuluyan. Isama ang malapot na gata ng niyog at atsuwete. Haluin nang haluin hanggang kuminis. Isama ang tinadtad na mani bago hanguin sa apoy.

Maghanda ng dahong saging. Kudra-kudraduhin (mga 10 pulgadang lapad). Pagpatungin ang 2 kudradong dahon. Lagyan ng tig-2 kutsantang pinagsama-samang mga tangkap ang gitna ng dahon.

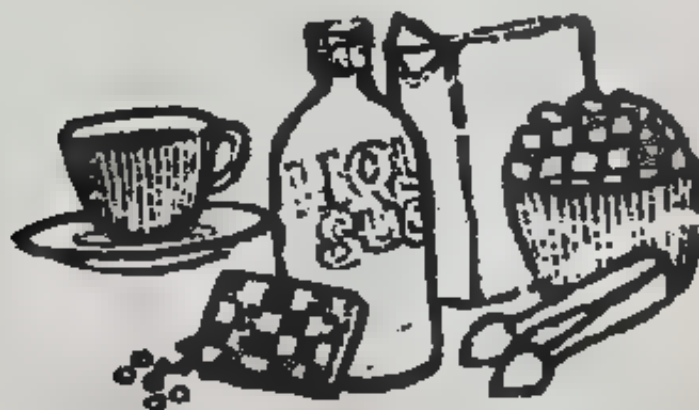
Pagsama-samahin naman ang 2 tasang malapot na gata ng niyog, 1/4 na tasang arina (gawgaw) at 3 kutsarang asukal. Lutuin ang inihanda sa ibabaw ng magkapatong na lutuan. Hayaang lumapot.

Lagyan ng maliit na hiwang baboy, manok o hamon ang ibabaw. Gayakan ng isang itlog. Balutin nang pakudrado ang dahong saging. Baluting muli ng kapirasong dahong saging. Talian ang apat na sulok ng baw't kudrado. Pakuluin sa tubig sa loob ng 30 minuto. Ilpat sa basket. Palamigin. Alisin ang mga balot saka iham.

Lumpiang Sariwa

3 kutsarang mantika
1 kutsarang atsuwete
2 butil na bawang
2 kutsarang taba
1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1/4 kulong baboy hiniwang
pakudrado
2 tasang hipong binabutan at

tinadtad ng magaspang
1 1/2 tasang tubig
1 tasang dilaw na kamote
hiniwang pakudrado
20 balot ng lumpia
1 tasang patatas hiniwang
pakudrado
3 tasang repolyo hiniwang pino



2 tasang bitawelas hiniwang
manatapa
1 tasang garbanzon
1/4 tasang kintsay
4 na pirasong tekwa

1 kutsaritang asin
2 kutsarang patis
1 kutsaritang batin
20 dahon ng letsugas

Ibabad ang atsuwete sa 3 kutsarang mantika. Itabi. Maggisa ng bawang sa 2 kutsarang mantika ng baboy. Isama ang sibuyas, baboy at hipon. Samahan ng katas ng hipon at takpan. Pakuluin hanggang lumambot ang baboy. Isama ang kamote, patatas at iluto sa loob ng 5 minuto. Ihalo ang lahat ng gulay. Alisin ang atsuwete sa mantika at isama ito sa mga gulay. Timplahan ng patis at asin. Samahan ng batin. Hanguin at palamigin sa salaan upang maalis ang sabaw. Paglamig, balutin sa balot ng lumpia nang may dahon ng letsugas. Ihaling may sarsa.



Sarsa ng Lumpia

1/2 tasang asukal
3 kutsarang gawgaw ng mah

1/4 tasang toyo
1 1/2 tasang tubig

Pagheluing lahat ang mga sangkap. Haluin at pakuluin. Magbayo ng bawang at ihalo dito. Ibhos sa ibabaw ng lumpiang sariwa

Labanos na may Hipon

2 tasang inad-ad na labanos
1/2 tasang katas ng hipon
2 kutsarang asin
2 kutsarang mantika
2 butil na bawag

1/2 tasang hipon binalatan
1/4 tasang suka
1 kutsarang paminta
suya

Maggisa ng bawang sa mantika. Isama ang sibuyas at hipon. Timplahan ng asin at paminta. Haluin hanggang sumubo. Isama ang katas ng hipon. Isama ang inad-ad na labanos, takpan at iluto sa loob ng 5 minuto. Haluing mabuti at isama ang dahon ng sibuyas. Ihaing mainit.

Hipong May Sarsang Pinya

1/2 kilong sariwang hipon
(malalaki)
1 litro
1/2 tasang dinurog o binayong
biakotao

1/2 tasang arina
1 kutsarang asin
2 kutsang mantika

Balatan ang hipon. Hiwan sa gitna panipis. Ihalo sa binating itlog. Isama ang biskotso, harina at asin. Ibalot ang hipon dito. Prituhin ang hipon. Buhusan ito ng sarsa ng pinya.

Sarsang Pinya

asukal
1/2 kutsarang suka
1 kutsarang suka
1/2 tasa ng tubig

1/4 pulang sili ng parasko
1 kutsarang gawgaw ng mais
1 hiwang pinya
1 kutsarang tabig

Paghaluin ang asukal, asin, suka, tubig at sili. Isama ang hinwang pakudradong pinya at iluto sa loob ng 3 minuto. Isama ang gawgaw ng mais na tinunaw sa kaunting tubig at pakuluin.

Saborn

1 1/2 tasa ng malagkit
1 1/2 tasa ng karaniwang
bigas
10 tasa ng mabaw o maispot
na gata

4 na kutsarang mantika
3 kutsarang bawang
3 kutsarang asin
2 kutsarang paminta
1/2 tasa ng sibuyas

Tustahin ang bigas hanggang pumula nang bahagya. Gilingin. Itabi sandali.

Igisa ang bawang hanggang pumula nang bahagya. Ihalo ang mga sibuyas. Haluin. Isalin ang sabaw. Hayan kumulo. Timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang tinusta at giniling na bigas. Isalang sa mabintang apoy. (pagpatuloy ang paghahalo para maiwasan ang paninikit. Kung makinis na, hanguin sa apoy. Balutin sa sinalab na dahong saging ang bawa't dalawang kutsara nito. Talian.

Ilagay sa kawali. Takpan ng tubig. Pakuluin ng 20 minuto. Ihaing ma-init o malamig.

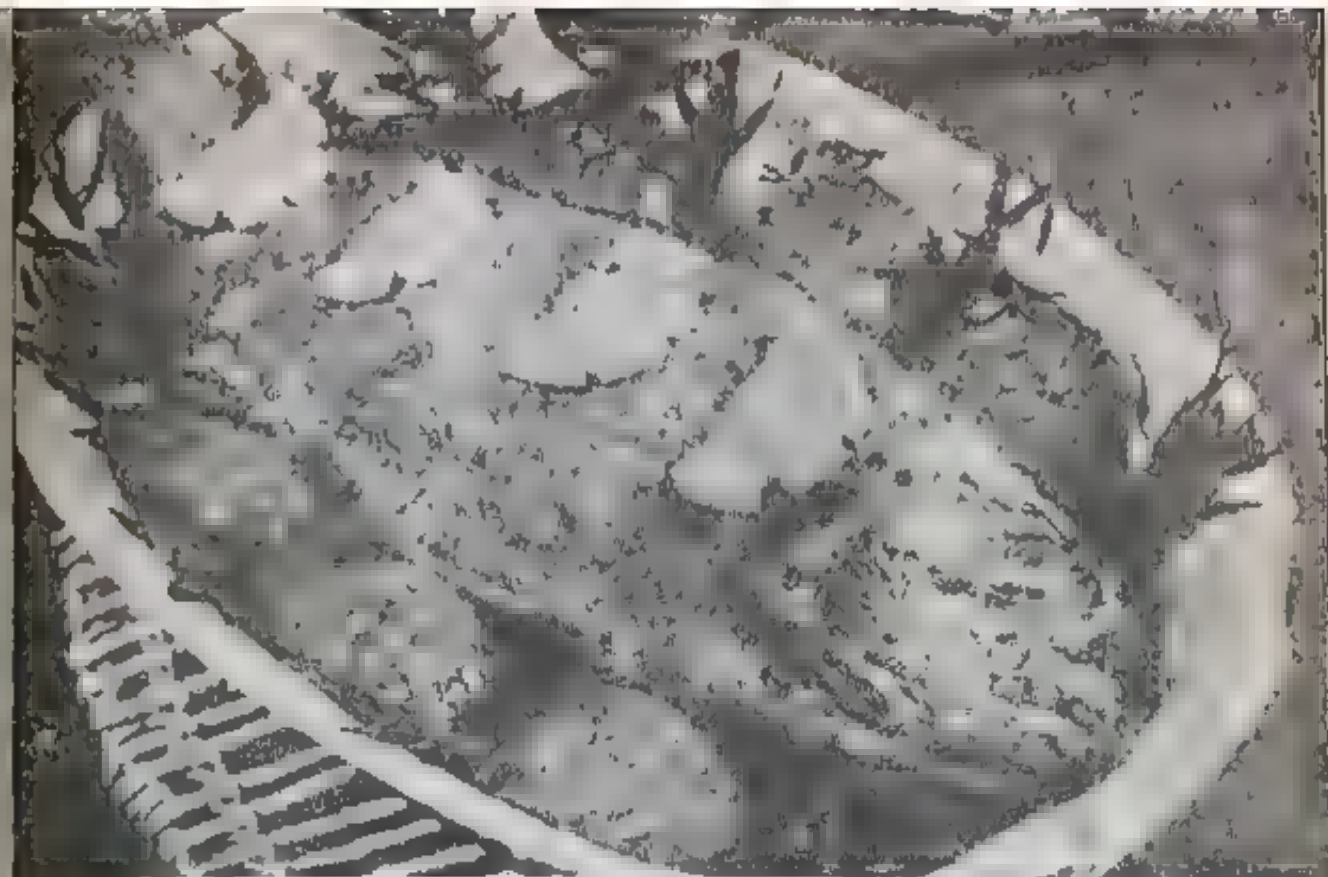
Ukoy

1 tasa ng arina
1 itlog
1 butil sa bawang dinurog
1 kutsarang asin
2 tasa ng toge

1 kutsarang beking powder
1 2/3 tasa ng katas ng hipon
2 dahon ng sibuyas
10 hipon
2 kutsarang katas ng atsuwete

Pagsama-samahin ang harina, itlog, katas ng hipon, beking powder, bawang at asin. Kulayan ng katas ng atsuwete. Luto sa kaunting tubig na may asin ang hipon at toge. Tadtarin ang dahon ng sibuyas. Maglagay ng 1/2 tasa ng tinimpla, 3 kutsarang toge at isang hipon sa gitna. Ipirito ito sa mantika. Ihaing may sawsawang suka, asin at bawang na dinurog.





II

ISDA AT ANG PAGLULUTO NITO

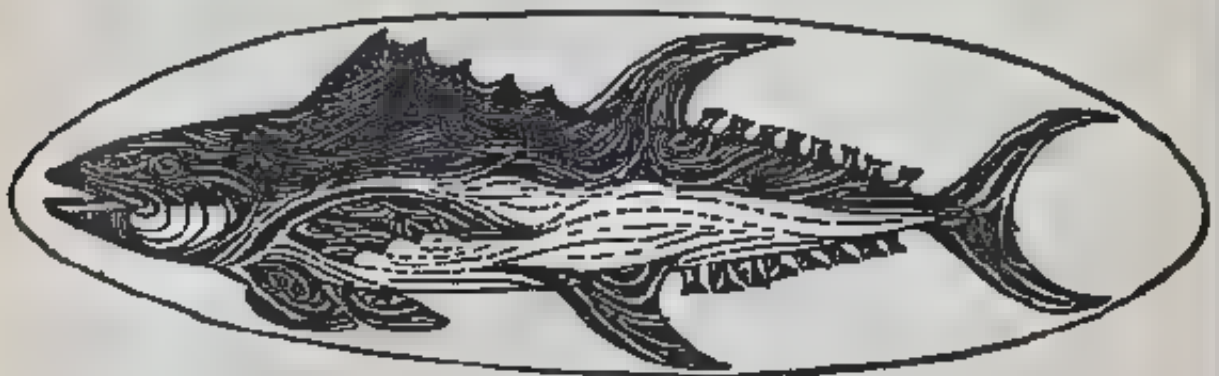
Sorisong Isda

Ang laman ng isda ay mayaman sa protina. Ito ay mura-mura kaysa sorisong karne at baboy. Ito ay kilalang-kilala sa Hapon. Nakakatulad din ng sorisong karne at baboy sa hugis at yari. Ang sorisong isda ay yari sa laman ng mga isda tulad ng tuna, patina, balyena, alakaak at kalaso.

Inaalas ang ulo at balat ng isda. Ihinihiwalay ang laman sa buto o tinik nito bago iadartarin at gilingin. Sa tuna, inaalas ang maliit na laman nito.

Hinuhasang mabuti ang laman ng isda upang maging pino. Tinitimplahan ito ng asin, taba ng baboy, gawgaw, betsin, asukal at paminta. Ang pinaghalu-halong ito ay pinaraan sa gilingan upang lalong pumuno at magkahalu-halong mabuti.

Ito ay nababalot sa tinuyong bituka ng baboy at tinatalian ang magkabilang dulo ng sinulid.



Walang Tinik na Lapu-Lapu Ginulayan

- 1 1/2 tasang tubig
- 1 kutsaritang asin
- 2/3 tasang bigas
- 1 librang lapu-lapu
- 3 kutsarang mayonesa
- 2 tasang giniling o binayong "corn flake"

- 1 1/2 tasang lutong gulay
- 2 kutsarang mantikilya
- 1/4 tasang tubig
- 1/2 kutsaritang asin
- paminta

Maglagay ng 1 1/2 tasang tubig, isang kutsaritang asin at bigas sa isang kaserola, pakulain at ninin.

Pahiran ang magkabilang gilid ng isda ng mayonesa. Pagulungin ito sa "corn flakes". Ilatag ang lutong kanin sa isang tabi ng humnong may mantika.

Ilatag naman sa kabilang tabi ng hurno ang nilutong haluhalong gulay. Lagyan ng kaunting mantikilya ang ibabaw ng kanin at gulay. Ibuhos ang tubig sa ibabaw ng kanin at gulay. Layos ang laman ng isdang walang tinik sa ibabaw. Budburan ng asin at paminta. Ipasok ito sa pugon na pininit (500°F) sa loob ng 15 minuto o hanggang ang isda ay magkulay tsokolate.

Isdang May "Curry Powder"

1 1/2 onsang mantika	ng 10 minuto
2 kutsaritang "curry powder"	kaunting gatas
1 sibuyas (hiniwang pino)	katas ng 1/2 limon
1 1/2 librang isda (puti ang laman)	4 na saging
1/8 pintang tubig	1 hiniwang sili na hiniwang
asin	manipis na pahaba
2 kutsaritang gata ng siyog	2 kamatis (binabahan at
na ibinabad sa 1/4 pintang	tinadtad)
malut-lut na tubig sa loob	

Mag-init ng mantika sa kawali. Isama ang sibuyas at sili at haysang lamambot ang sibuyas nguni't huwag papupulahin. Budburan ng "curry powder" Pagkaraan ng 3 o 4 na minuto, haluan ng kaunting tubig upang maging sarsa. Isama ang isda na hiniwa nang may katamtamang laki. Isalang sa atay-atay na apoy hanggang sumubo. Kapag melambot na ang isda, isama ang gata ng niyog. Iluto sa loob ng 2 minuto. Magpirito ng saging na hiniwang pahaba. Budburan ito ng asin at asukal at bilingin ng ilang unit hanggang marmula. Lagyan ng kaunting gatas ang sarsang "curry". Ihain ang isdang may "curry" na pinalamutian ng pininitong sag ng. Samahan ng katas ng limon ang sarsa bago ihain.

Tortang Talaba

12 laman ng talaba	6 na itlog
1/4 na kutsarang arina	asin
2 kutsarang mantika	paminta
1 tasang kremna	

Tadtarin ang mga talaba.

Gawin ang sarsa sa pamamagitan ng paghahatuhalo ng arina, mantika at kremna. Ihalo ang mga itlog na binat ng mabuti. Timplahan ng asin at paminta. Ihalo ang mga talaba. Lutuin paris ng giugawa sa karaniwang torta.

May Sarsang Isda

4 na kutsarang maputing asukal	2 kutsarang arina
1 tasang tubig	asin
2 kutsaritang betain	mantika
2 kutsarang toyo	1 isda

2 sibuyas (ginayat)
 1/2 nlo ng bawang (ginayat ng manipis)
 2 pulang sili parasko na hiniwang

manipis na pahaba
 1 kerot (hiniwang pahaba)
 5 kutsarang suka

Linisin at asinan ang isda. Patulin ang tubig nito. Ipirito sa mantika hanggang mamula at itabi. Maggisa ng bawang, sibuyas at kerot hanggang maging kalahating luto o *half cooked* ang kerot. Isama rito ang tinimplang loyo, suka, tubig asukal at betsin. Haum hanggang lumanapot ang sarsa. Ilagay ang piniritong isda sa bandehado at ibubos sa ibabaw nito ang sarsa. Palamutian ito ng pulang sili.

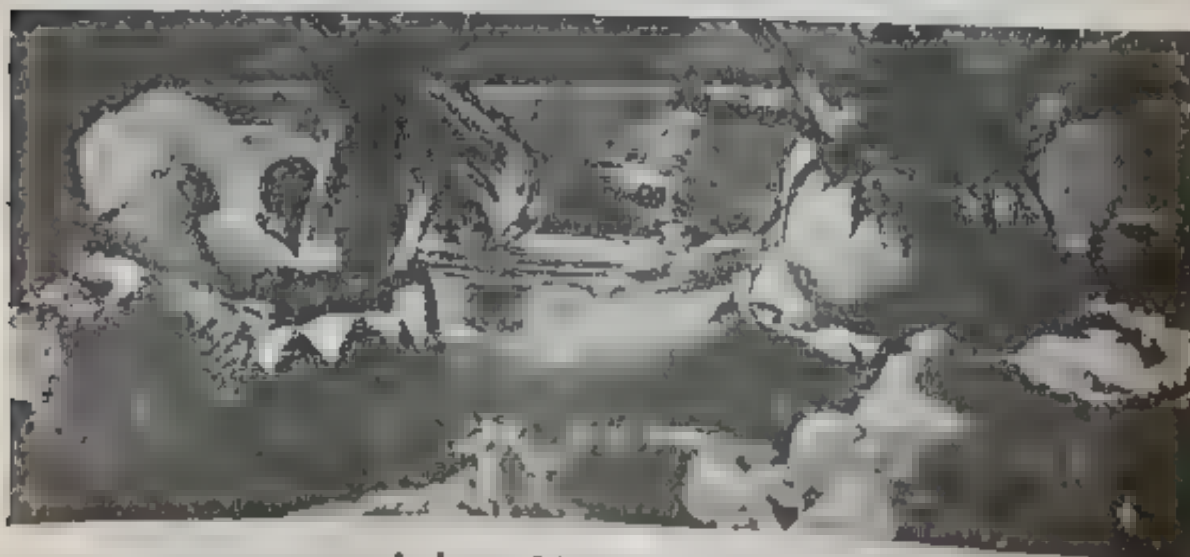
Relyenong Isda

12 onsang lutong isda o salmon
 6 onsang inuad-ad na patatas
 2 kutsarang parsley
 katas ng limon
 asin

paminta
 ketsup o katas ng kamatis
 sa bote
 1 itlog
 dinatrog na biskotso

Kumuha ng tinidor at himayin ang isda. Ihalo ang patatas at parsley. Timplahan ng katas ng limon, asin, paminta at ketsup. Batihin ang itlog.

Ilubog ang kamay sa harina at balutin ang tinimpla sa balutang manipis na taba na may sukat na 3/4 na pugadang diyametro. Hiwain ito na may kapal na isang pugada. Itubog sa binating itlog at biskotso. Prituhin hanggang mamula. Ihain nang may ketsup.



Isdang Maraming Sarsa

3 katumatang lapulapu o
 upuap
 1 malaking sibuyas
 2 kamatis

"wesson oil"
 1/2 tasa ng sibuyas (hiniwang
 pakudrado)
 1/2 tasa ng atsara (Del Monte

sweet mixed pickles)
hiniwang pakudrado

Asparagus (dulo)
Mayonesa

Linisin ang isda at asinan. Ilagay ang isda sa hurno at palamutan ito ng sibuyas at kamatis na hiniwang pabilog. Samahan ng isang tasing tubig at 1/2 tasing "wesson oil". Ipasok sa pugon hanggang mamula ang isda. Pahiran ng mantika ang isda habang niluluto. Alisin sa pugon at palamigin. Lagyan ng mayonesa at budburan ng hiniwang pakudradong sibuyas at pickles. Palamutan ito ng dulo ng asparagus. Ihain.

Sugpo at Sarsa

1/2 kilong sugpo
1/2 tasing toyo
2 kutsarang suka
1/2 kutsarang paminta

1/4 na tasing gawgaw
1/8 tasing lungis
1 malaking sibuyan

Linisin ang mga sugpo. Iwang nakakabit ang mga ulo at buntot.

Ibadan ang mga sugpo sa toyo, suka at paminta. Iwan ng mga isang oras. Painitan ang mantika.

Ihubog nang isa-isa ang sugpo sa gawgaw. Ipirito sa mainit na mantika hanggang pumula. Patuluin ang mantika. Ihaing may kasamang sarsa. Gawin ang sarsa sa pamamagitan ng pagluluto ng pinagbabarang toyo at sibuyas na hiniwa-hiwa nang pabilog (para sa 8 paghahain).

Asado sa Kawaii (Dila ng Baka at Baboy)

2 pirasong dila ng baka
1 kilong baboy
2 kutsarang toyo
1 tasing suka
2 sibuyas (ang bawat isa ay hiniwa sa apat)
2 ulong bawang
1 dahong laurel
Ilang butil ng buong paminta

asin
1 latang kabuti
1 kutsarang paprika
1/2 kilong patatas (hiniwa ang bawat isa sa apat)
2 kutsarang arina
tubig na gagamitin sa pagpapalubet ng dila at baboy

Linisin mabuti ang dila ng baka. Hudhurin ng asin at paminta at ilagay sa isang kaserola. Timplahan ang dila at baboy ng toyo, suka, tubig, dahon ng laurel, sibuyas, bawang, paminta at paprika. Haluing mabuti. Hayaan itong mapabad ng may isang oras. Pirituhin ito nang lubog sa mantika. Ihubos ang pinagbabaran ng dila at baboy at iluto sa atay-atay na apoy. Magsangag ng harina at halo ito sa sabaw hanggang lumapot. Hiwalin ang dila at baboy sa katamtamang laki at palamutan ng pinatong patatas at kabuti sa lata. Ihaing mainit.

Hinurnong Isda at Curry Sauce

- 1 librang nilutong isda
- 1/2 tasang muno ng tinapay
- 1 kutsaritang katas ng kalamansi
- 1/2 kutsaritang asin
- 1/2 kutsaritang Tabasco
- 3 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 1 kutsaritang tinadtad na kintsay

- 1 kutsarang tinadtad na dahong celery
- 1 majilit na berdeng sili, tadtarin
- 2 kutsarang tinunaw na mantikilya o margarina
- 1/4 na tasang gatas
- 2 binatling itlog

Himayin ang laman ng isda saka sukatin. Ihalo sa muno ng tinapay, katas ng kalamansi, asin, Tabasco, sibuyas, kintsay, dahong celery, berdeng sili at mantikilya. Ihalo ang gatas sa mga itlog. Isama sa isda at mga kasamang sang-mantikilya. Ihalo ang gatas sa mga itlog. Isama sa isda at mga kasamang sang-kap. Ilagay sa loaf pan (3x7") na pinahiran ng mantika. Patuluin ang labis na mantika. Ihurno sa pagong may 350°F ang init. Patagalin ng 50 minuto ang paghurno. Hayaan ng 1 o 2 minuto bago ibaligtad sa pinggan. Ihaing may kasamang "curry sauce". Kung ibig, gayakan ng gisantes, mga hiwa ng limon at tinadtad na kintsay. (para sa 6 na paghahain).

Ensaladang Gulay at Hipon

- 1 kilong sugpo
- 1 pipino
- 1 kerot
- letsugas (Bagyo)
- sili (Bagyo)
- 2 sibuyas

- 1 latang pinya
- 1/4 repolyo
- paprika
- asin
- paminta

Balatan ang kerot at pipino. Hiwaing lahat ng mga gulay ng pino at haluin sa isang mangkok. Isama ang pinya at binalang sugpo na hiniwang malilit. Timplahan ng asin, paminta at paprika. Layos at palamutan ng lutong sugpo at dahon ng letsugas.

Sarsa:

- 1/2 tasang suka (cider)
- paprika

Haluing mabuti ang suka at paprika at ibuhos sa ensalada at ihain

Isdang Tuna at Espageti

- 1/4 tasang mantikilya
- 1 kutsaritang asin
- 1/8 kutsaritang paminta
- 2 1/2 tasang gatas
- 2 kutsarang parsley tinadtad

- 2 kutsarang pinlento o aling parako tinadtad
- 2 kutsarang tinadtad na sibuyas
- 1 kutsaritang "Worcestershire sauce"

1 tasang (tuna) sa lata
1 tasang pinutol-putol na
spaghetti

1 tasang "corn flakes"
1 kutsarang mantikilya
arina

Magtunaw ng mantikilya. Ihalo ang harina, asin at paminta. Isama ang gatas at haluin. Ilagay ang parsley sili sibuyas, "worcestershire sauce" at tuna. Iluto ang spaghetti sa tubig na may kaunting asin. Patuluin ang tubig at banlawan o hugasan sa maamig na tubig. Muling patuluin ang tubig nito. layos nang salit-salit ang spaghetti, at sarsa sa hurnuhang may mantika. Durugin ang "corn flakes". Ihalo ito sa mantika at ibudbod sa ibabaw ng spaghetti. Ipasok sa pugon (230°F) sa loob ng kalahating oras.

Potserong Dalag

1 dalag (katamtaman ang laki)
1/2 tasang mantika
1/4 tasang katas ng kamatis
1/2 ulo ng bawang
1 sibuyas (ginayat ng pino)
3 hinog na saba (hinati sa gitna)

1/2 repolyo (hatlin sa apat)
2 kamote (hatlin sa gitna ang
bawa't isa)
1 tasang tubig
asin

Larusin at pustahin ang dalag. Pirituhin ang pinustang dalag. Maggisa ng bawang, sibuyas at kamatis. Lagyan ng tubig at pakuluan. Pagsubo, isama ang saging, repolyo at patatas. Pakuluin sa atay-atay na apoy hanggang maluto ang mga gulay. Isama ang isda. Timplahan ng asin. Ihaing maint.

Isdang May Sarsang Matamis at Maasim

1 luntian aling parako
(hinilwang maninipis na mahu-
haba)
1 sibuyas sa tinatad
2 kutsarang "salad oil"
1/2 tasang pulang asukal
1 kutsarang "corn starch"

1/4 kutsarang "dry mustard"
1 kutsarang toyo
1/2 tasang katas ng limon (sariwa)
1 librang hinilway na laman ng

Maggisa ng sili at sibuyas sa mantika o "salad oil" sa loob ng 5 minuto at itabi. Paghaluin ang pulang asukal, "corn starch" o gawgaw mais at tuyong mustasa. Haluin dahan-dahan. Isama ang katas ng limon at toyo. Iluto habang hahalo hanggang lamapot. Isama ang ginusang sili at sibuyas at luto sa loob ng 2 minuto.

Layos ang laman ng isda sa hurnong malilit na may pahid na mantika. Ilagay ang hurno sa pugon o ihawin ito. Pahiran ng mantikilya ang laman ng isda habang niluluto. Maliluto ito sa loob ng 6-8 minuto ayon sa kapal ng isda. Ibuhos ang sarsa at hayaang masingawan sa loob ng 3-4 minuto.

Isda at Sarsang Tinapay

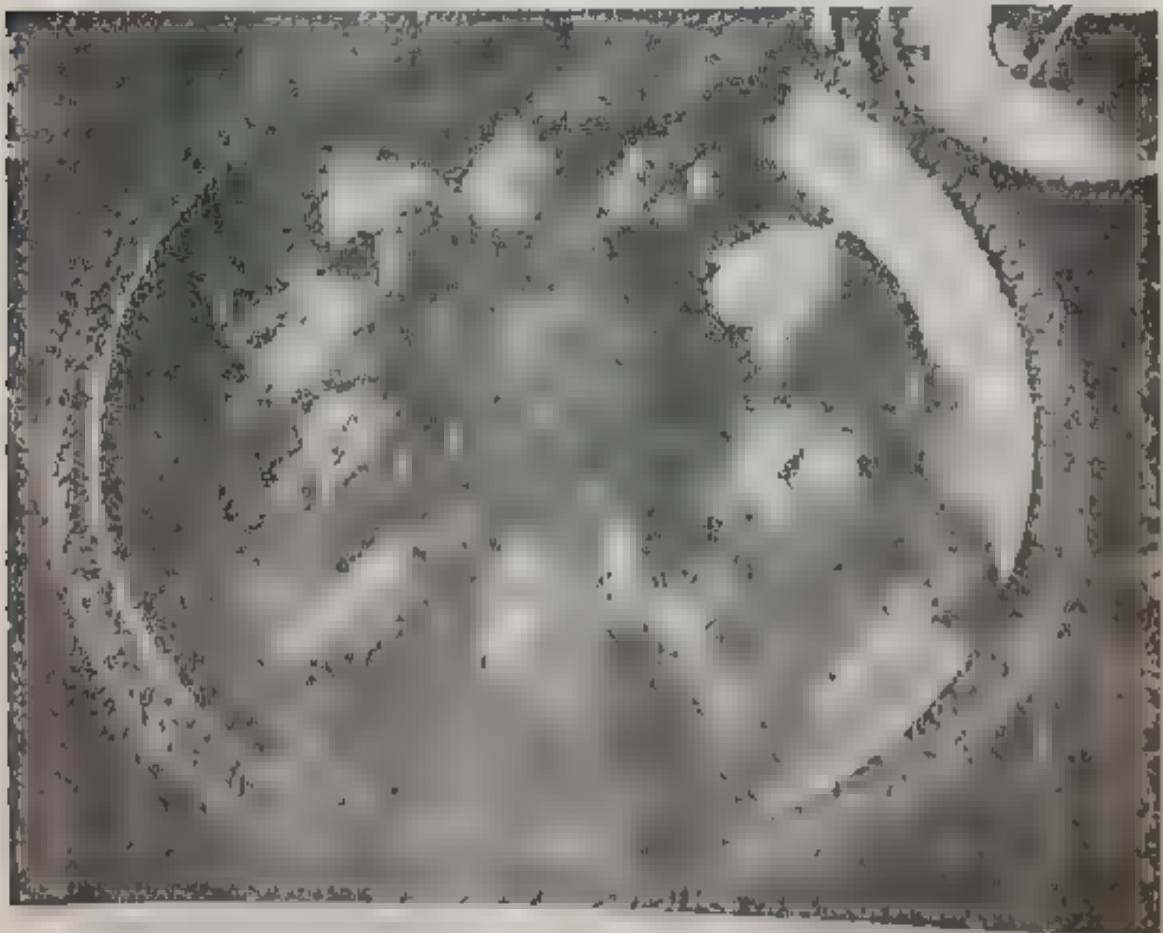
8 biwang tinapay, alisin ang
pallagid
1 tasang mantik na kanin
nga ulo at tinik ng isda
2 tasang tubig
1 kutsaritang asin

4 na gilut ng malamang isda
2 kutsaritang asin
1/4 na lusang puting alak
1/2 librong mantikilya
2 pula ng itlog
2 kutsaritang kintsay, tadtarin

Ibabad ang mga luwa ng tinapay sa manit na tubig. Palamigin. Pigaan ang mga tinapay hanggang matuyo. Itabi sandali. Pagsama-samahin sa isang lutuan ang mga ulo at tinik ng isda, tubig at asin. Pakuluhan hanggang maging $\frac{1}{2}$ tasa na lamang ang sabaw. Salain. Itabi sandali.

Gawing krema ang mantikilya. Ihalo ang mga pula ng idog, kintsay at tinapay. Itabi sandali.

Iayos ang mga gilut ng isda sa "baking dish" na pinahiran ng mantika. Budburan ng asin. Isalin ang puting alak at sabaw. Takpan ng tinapay at mga kasamang sangkap sa ibabaw. Ihurno sa pugong may 375°F ang init. Pagka-raan ng 20 minuto o kung luto na, hangun at ihaing manit.



Isdang May Patatas

2 kutsarang mantikilya	2 kutsarang tinadlad na sibuyas
2 tasang hinirway na lutong isda	1 kutsaritang katas ng limon
2 1/2 tasang patatas (hiniwang pakudrado)	1/2 kutsaritang asin
1/3 tasang gatas	1/8 kutsaritang paminta

Tunaw n ang mantikilya sa kawali. Pagsamahin ang isda, patatas, sibuyas gatas, katas ng limon at usin ilagay sa kawali at piritchin (10 minuto). Ihan.

Hipon May "Curry"

2 kutsarang mantikilya	1 kutsaritang "curry powder"
2 kutsarang arina	2 tasang nilutong hipon (binalatan)
1/4 kutsaritang asin	kanin
1/8 kutsaritang paminta	
1 1/2 tasang gatas	

Magunaw ng mantikilya isama ang harina, asin, paminta at katas ng sibuyas. Kapag bumubula na, sama ang gatas at halim hanggang sumlbo isama ang pulbos ng "curry" na tunaw sa gatas. Ilagay ang hipon at hayaang maluto sa loob ng 10 minuto. Ibuhos ang buntan ng kaning sinangag.

Haluhalong Lamang Dagat

1.8 librang lutong hinirway na laman ng isda (puting isda)	(kindi kasama ang balat)
2 tasang krema	1/2 librang lutong hinirway na laman ng isda (itimang isda)
sinangag na kanin	hipon
1 kutsarang tinadlad na parsley	halaan
1 nilagang itlog na tinadlad	

Isangag ang hinirway na laman ng isda. Iuto ang hipon. Balatan. Iuto at alisin ang balat ng halaan. Magluto ng sarsa. layos ang isda, hipon at halaan, lagyan ng sarsa. Budburan ng itlog at parsley. Maghulma ng kanin sa tasa at layos.

Tanige na May Sarsa

2 puti ng itlog	1/2 tasang Salad Dressing
4 na inhaw na tanige	(Miracle whip)

Batihin ang puti ng dalawang itlog isam ang "salad dressing." Ilagay sa bote ang puti ng itlog at dressing sa bote. Takpan at kalugin layos ang inhaw na tanige sa bandehado. Ibuhos ang sarsa at budburan ng parsley.

Tortang Salmon

1 tasang tinadlad na salmon
1 tasang nitigle na patatas
1 kutsaritang katas ng limon
1/4 kutsaritang tuyong sibuyas

kumotang "tarragon"
asin at paminta
itlog
durog na biskotso

Paghaluhaluin ang salmon, patatas, katas ng limon, sibuyas, "tarragon", asin at paminta. Batihin ang itlog sa 2 kutsarang tubig. Hulmahin ang pinaghaluhalong salmon at sangkap. Pagulungin sa durog na biskotso at ilubog sa itlog at muling pagulungin sa durog na biskotso. Pirituhin nang lubog sa manrika.

Sugpong may Sarsang Pula

5 na sugpo
3 kutsarang puting alak
1/4 na kutsaritang katas ng luya
3 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang pandata
1/4 na tasang arina
4 na kutsaritang worcestershire
sauce

1/2 tasang ketsup
3/4 na tasang tubig
1/2 tasang berdeng sile, kudrakudraduhin
1/4 na tasang sibuyas na mura,
hiwain ng 1/4" haba
2 sibuyas, hiwain
2 kamatis, kudrakudraduhin

Hiwa-hwain nang pahilis ang mga sugpo (2"). Timplahan ng puting alak, katas ng luya, asin at paminta. Igulong sa arina. Hayaan ng 20 minuto. Ipirito sa mainit na mainit na langis hanggang pumula. Ilagay ang mga sugpo sa kawali. Isalin ang "worcestershire sauce", ketsup, tubig, sibuyas na mura, hiwang sibuyas at kamatis. Takpan. Ipagpatuloy ang pagluluto ng lang-minuto.

Naiibang Tortang Salmon

1 latang salmon
gatas
1/4 tasang mantidilya
2 kutsarang tinadlad na sibuyas
1/3 tasang arina

1/4 kutsaritang asin
3/4 kutsaritang paminta
1 kutsarang katas ng limon
1 tasang "corn flakes" na durog

Kunin ang sabaw ng salmon sa lata at samahan ng gatas upang mag ng isang tasa. Magtunaw ng mantidilya sa kawali. Ilagay ang sibuyas at haluin baw ng salmon na may gatas at haluin hanggang lumapok. Isangag ang salmon at isama ang sarsa na may katas ng limon. Ihalo ang dinurog na 1/2 tasang "corn flakes". Palamigin sa reprimidora. Haluin ito sa walong bahagi at hulmahin na parang balisungsong (cone shaped). Pagulungin ito sa corn flakes. Pirituhin hanggang mamula. Ihalin may sarsa.

Sarsa

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1/2 kutsaritang paninta | 1 tasang mayonesa |
| 1 kutsaritang suka | 1 kutsarang tinadtad na oliba |
| 1 kutsarang tinadtad na sibuyas | 2 kutsarang tinadtad na atsara (pickles) |
| 1 kutsarang tinadtad na parsley | |

Asadong Salmon

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1 latang krema ng asparagus | 1/2 kutsaritang asin |
| 1 latang aspas-gatas na Libby's | 1/4 kutsaritang Marjoram |
| Pink Salmon (sabaw) | (mamari ring wala nito) |
| 1 latang Salmon | 4 na itlog (binating malnam) |
| 2 tasang durog na "crackers" | paprika |

Paghaluin ang sabaw ng salmon, gatas, durog na biskotso, salmon, asin at "marjoram". Batihing mabuti ang itlog. Ihalo ito sa unang tinimpla. Ilagay ito sa isang hurno. Budburan ng paprika. Ipasok sa pugon na may init na 350°F sa tagal na 1 1/2 oras. Ihaing may sarsa.

Pampaganang Salmon

- | | |
|--|--|
| 1 latang salamon (1 libra) | 1 kutsarang "tarragon" suka |
| 1 tasang mayonesa | 1 malit na pipino na binalatan at tinadtad |
| 1 butil na bawang na pilanesa sa 1/4 na kutsaritang asin | 1 dahon ng letsugas sa baw't |

Pagsama-samahin at haluin ang mayonesa, bawang, suka at pipino. Palamigin. Bago ihain, maglagay ng salmon sa baw't dahon ng letsugas na nilagyan ng tinimplang pinalamig sa ibabaw ng salmon.

Tuna at Dalandang Pampagana

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| 2 lata ng tuna | mayonesa |
| 2 malaking dalanda | "mint sprigs" |
| 2 tasang kintsay na manipis ang hiwa | |

Durugin ang tuna ng tinidor. Ihalo ang hiniwang dalanda na naalis na ang kalas at kintsay. Palamigin. Ihain sa mga dahon ng letsugas at lagyan ng pang-ibabaw na mayonesa at "sprig of mint"

Bola-Bolang Isda na May Sotanghon at Kintsay

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 2 1/2 tasang kintsay | 1/2 sibuyas |
| 1/2 tasang tinadtad na isda | 1 itlog |
| 2 1/2 kutsarang mantika | 1 tasang sotanghon |

Timplahan ang tinadtad na isda ng kaunting asin at paminta. Batihin angilog at isama sa isda at bilugin ng maliliit. Maggisa ng bawang at sibuyas sa kawali. Sabawan ng 2 tasang tubig at timplahan ng asin, paminta at betsin at pasubuhin. Ibabad ang sotanghon sa tubig at gupitin sa maikling piraso. Ihulog ito sa kumukulong sabaw. Isama rin ang mga bola-bolang isda. Kapag luto na isama ang kintsay at huto sa loob ng 2 minuto.

Sopas na Isda

1 tasang laman ng isda	paminta
1 tasang patatas (hiniwang pahaba)	asin
1 tasang gatas	3 kutsaritang mantikilya
1 sibuyas	dahon ng laurel
	betsin

Alisin ang balat ng isda at hiwang pahaba. Alisin ang tinik. Pakuluin ang ulo at tinik ng isda. Ilaga ang patatas sa tubig na may asin. Pagkaluto nito ay kaagad hanguin at ibabad sa malamig na tubig. Tunawin ang mantikilya sa kawali at igisa rito ang sibuyas na tinadtad. Ihulog dito ang laman ng isda at dahon ng laurel. Pagpula-pula ng isda, hanguin sa isang lalagyan. Ilagay ang mga patatas sa kawali. Isama ang sabaw ng nilagang ulo at tinik. Salain muna.

Timplahan ng asin, paminta at betsin. Isama ang laman ng isda. Alisin sa apoy at ibuhos dito ang gatas at haluin upang di mamuo ang gatas. Ihaing mainit.

Isdang May Sarsang Italyano

1 isda na pinasingawan	1 1/2 tasang katas ng kamatis
2 kutsarang tinadtad na sibuyas	2 kutsarang arina
1/2 tasang tinadtad na aling parako	2 kutsarang mantikilya
3/4 tasang tinadtad na keso	2 kutsarang asin
	1/8 kutsarang paminta

Igisa ang sibuyas sa mantikilya hanggang mamula. Isama ang tinunaw na harina, katas ng kamatis, sili, asin at paminta. Pakuluin sa atay-atay na apoy. Ibudhod ang keso. Lagyan ng kaunting sabaw. Pakuluin. Ibihos sa ibabaw ng isda at ihain.

Eskabetseng Makaw

1 isda (katamtaman ang laki)	4 na tuyo kabuti na hiniwang mahahaba (pagkatapos ibabad)
1 maikling sibuyas	3 kutsarang toyo
1 malaking pulang aling parako (hiniwang manipis na mahahaba)	3 kutsarang arina
2 butli na bawang (hiniwang manipis)	2 tasang tubig
	4 kutsarang suka
	4 kutsarang suklat

Ipirito ang isda at itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, kabuti at sili. Magtim-
pa ng malapot na panabaw. Paghalu-haluin ang tubig suka, toyo at harina.
Isama ito sa ginisang bawang, sibuyas, at sili. Haluin mainam hanggang luma-
pot. Ilagay ang piniritong isda sa bandihado. Ibuhos ang sarsa dito. Palamu-
lian ng sibuyas na hiniwang pablog.

Adobong Isda

- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| 1 malaking isda | 6 na siliing luntian parasko |
| 5 kutsarang tubig | (hiniwang maninipis na mahahaba) |
| 1 ulo ng bawang | 2 dahon ng laurel |
| 5 kutsarang suka | asin |
| 1 sibuyas tinadtad | mantika |

Linisin ang isda. Hiwasing pahalang ng may kapal na $2\frac{1}{2}$ sentimetro. A-
sinan, pir tuhin at itabi. Maggisa ng bawang, sibuyas at sili.

Isama ang dahon ng laurel at suka. Ihuyog ang isda at tubig. Timplahin
at hayaang kumulo lham.

Isdang May Miswa

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 piniritong isda | 2 litro ng kamatis |
| 1/2 tasang miswa | 2 butil na bawang na pinutlit |
| 1/2 sibuyas hiniwang pablog | asin |

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isanya ang miswa at asin. Paku-
luin, lbuhos ito sa piniritong isda.

Ala Sardinas na Bangus

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 4 o 5 bangus na malilit | 1/2 tasang tubig |
| (Huwag salusin ang kaliskis) | 2 kerol |
| mantika oliba (isang malilit na | 1 pulung siliing parasko |
| bote) | 1 dahon ng laurel |
| asin | 1 tinadtad na sibuyas |
| 3/4 tasang rum | 6 na pamintang buo |

Linisin ang isda. Paghalu-haluin ang mga sangkap at lagay sa hurno. Isa-
ma ang isda. Ipasok sa pugon o pasingawan.

Bola Bolang Isda

- | | |
|--|--|
| 1/2 kilang isda (tangulgar o lupu-
lupa) tinadtad nang pino | 1 tasang ginadgad na Kraft Ched-
dar Cheese |
| 1 klog blati | Asin, paminta at beteln |
| 1/2 tasang celery, tinadtad nang
pino | Arina |
| | Langis na pauprito |
| | Kraft Mayonnaise |

Haluing mabuti ang isda ilog, celery at ginadgad na Kraft Cheddar Cheese. Timplahan na ayon sa inyong panlasa. Bilug-bilugin na kasinlaki ng kalamana. Igulong sa arina at ipirito sa mainit na langis hanggang sa mamula. Ihain na may kasamang Kraft mayonnaise.

Spaghetting may Hipon

- 1 pkg. papa piccolo spaghetti
- 2 kutsarang langis na panglisa
- 1 kutsarang pinispl na bawang
- 1/4 tasang sibuyas, tinadtad
- 1 tasang tinalupang hipon, hiniwa
- 1 tasang tomato sauce
- 1/2 tasang katas ng dinakdik na ulo ng hipon

- 1 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang asukal
- 1/4 kutsaritang paminta
- 2 kutsaritang Worcestershire sauce
- 6 na patak ng Tabasco sauce
- 1/2 tasang kinudradong siling berde

Iluo ang spaghetti hanggang sa lumambot. Patutan sa isang salaan at lagyan ng kaunting margarina o langis saka haluing mabuti upang hindi manikit. Ilagay sa isang bandcha at isaba. Igisa ang bawang at sibuyas sa mainit na langis at isunod ang hipon. Ibuhos dito ang tomato sauce at ang katas ng hipon. Timplahan ng asin, asukal, paminta, Worcestershire sauce, at Tabasco sauce. Hayaang kuluan nang 5 minuto. Ihulog ang kinudradong siling berde at hayaang kuluan hanggang sa lumapot ang salsa. Ibuhos sa ibabaw ng nilutong spaghetti at ihain habang mainit. Mahuhain sa 6-8 katao.

Makremang Sabaw ng Isda

- 1 libra isdang walang tinik
- 1 1/2 tasang tinadtad na sibuyas
- 1 tasang sabaw na pinagtagaan ng isda
- 4 na kutsarang arina
- 4 na tasang gatas

- 1 tasang tinadtad na kintam
- 4 na kutsarang mantikilya
- 1 1/2 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang paminta
- 1/4 kutsaritang paprika

Ilaga ang isda sa atay-atay na apoy (10-20 minuto). Tadtaring pinungpino ang isda. Isama sa gatas ang ba't ibang sangkap at haluing mabuti. Ilagay sa dobleng pakuluan o "double boiler" at patong sa kumukulung tabang hanggang lumapot ang sabaw. Hawag hihinto sa paghalo. Ihalo ang isda. Ihain mainit na may tinustang tinapay.

Lapu-lapu (Pamamaraang Timog America)

- 2 1/2 librang lapu-lapu
- 1 sibuyas na tinadtad
- 2 kutsarang mantika
- 1 latang katas ng kamatis
- 6 na malaking nilagang kamatis na inalis ng balat

- 1 1/4 kutsaritang "cayenne"
- 1 malaking siling parasko (luntian) hiniwang mahabang manipis
- 1 kutsaritang tinadtad na paraley

1/2 kutsaritang "Worcestershire
sauce"

1 kutsaritang asukal
asin at paminta

Aisin ang laman ng isda at hiwaing pakud-rado. (2 pulgada kubiko)
Palambutin ang sibuyas sa mantika at isama ang kamatis. Pakuluin sa atay-atay
na apoy hanggang lumapat ang sabaw. Isamang lahat ng mga sangkap. Isama
ang isda. Iwasan itong manikit.

Isdang may Sarsang Dalandan

2 kutsarang katas ng limon
1/2 tasang tinadtad na siling
parasko (luntian)
1 butli na bawang
2 kutsarang asin

1/4 tasang tubig
3/4 tasang katas ng dalandan
4 na pirasong isdang walang
tindik na lapad

Hiwain ang bawat piraso ng isdang lapad sa kalahati at budburan ng asin.
Asinan sa loob ng isang oras at hugasan. Sa kaserola, pagsama-samahin ang ka-
tas ng dalandan, katas ng limon, siling parasko at bawang. Isama ang isda.
Isalang sa atay-atay na apoy sa loob ng 20 minuto. Timplahin. Palamigin.



Payak na Piniritong Isdang Sariwa

Isang isdang maliliit
1/2 kalamansi na bawat isda

1/2 kutsaritang asin sa bawat isda
3 tasang mantika

Linisin ang isda, budburan ng asin. Ipiriko ang isda. Ihalog may pinligang
kalamansi.

Inihaw na Sariwang Isda

Ilang malilit na isda
asin

kalamansi

Hugasan ang isda. Asin ang hasang at bituka ng isda. Hugasan at patulin ang tubig. Asinan. Layos ang mga isda sa parilya at ipatong sa bago. Bilugin pag namula. Huweg susunugin. Bago ihain pigaan ng kalamansi.

Iba-Ibang Putaheng Isda

Sa kamahalan ng karne at manok, ang ibig ihain ng mga ina ng tahanan ay isda naman na kung minsan ay mura-mura. Subalit, kailangang maging maparaan ang ina ng tahanan upang maibigan ng kanyang mga anak ang iba-ibang isda. Inaamin ng mga ina ng tahanan na kung ang kanilang mga anak ang tatanungin, karne at manok lamang ang ibig nilang kanin. Hindi sila kakain ng gulay at nakabusangot sila kapag isda ang ulam!

Nguni't kung maparaan ang ina ng tahanan mahihimok din ang mga anak sa gulay at isda. Upang malutas ang aliranan ng mga ginang, narito ang ilang putaheng isda na masusubok na idulot sa inyong mga anak.

INIHAW NA LAPULAPU

Kung walang lapu-lapu, maaari ring gamitin ang talakitok, tuna, tangingge o tambakol. Ito ay gilit-gilit na kung mabili sa pamilihang-bayan at hindi gaanong matinik. Kung nais ninyong ihaw ang uning ito ng isda, kailangan munang ibabad nang dalawang oras sa pinaghalu-halong $1\frac{1}{4}$ na tasang toyo, $1\frac{1}{4}$ na tasang katas ng kalamansi $1\frac{1}{4}$ na tasang salad oil o langis na pamirito, 2 kutsarang asukal, kapisasong dinikdik na luya. Kapag may dalawang oras na itong nakababad, saka magpabaga at isalang. Habang inihaw ay manaknakang basain ng pinagbabarang toyo at iba pang kalahok. Ihain nang mainit at may kalamansing sawsawan.

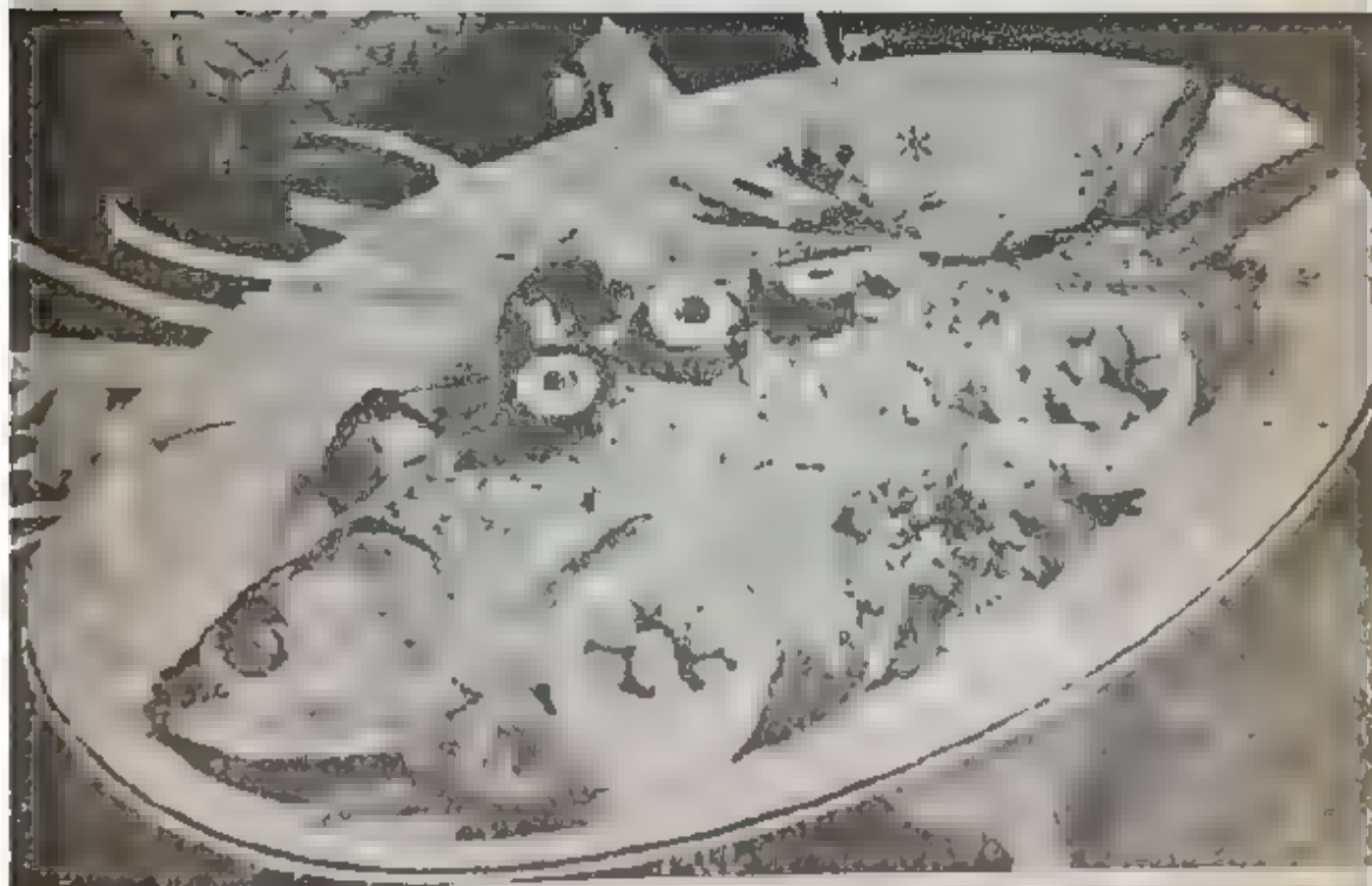
FISH STEW

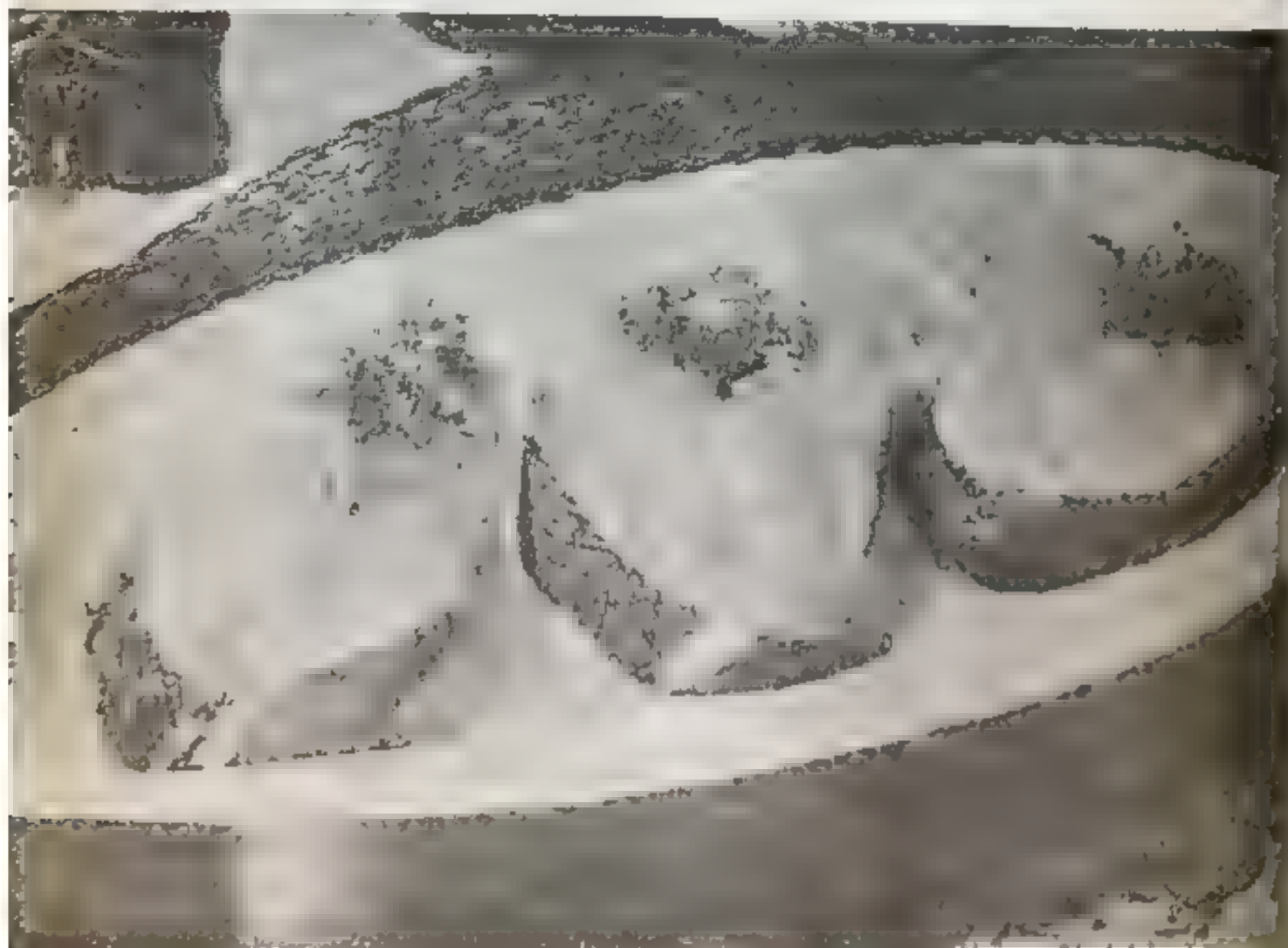
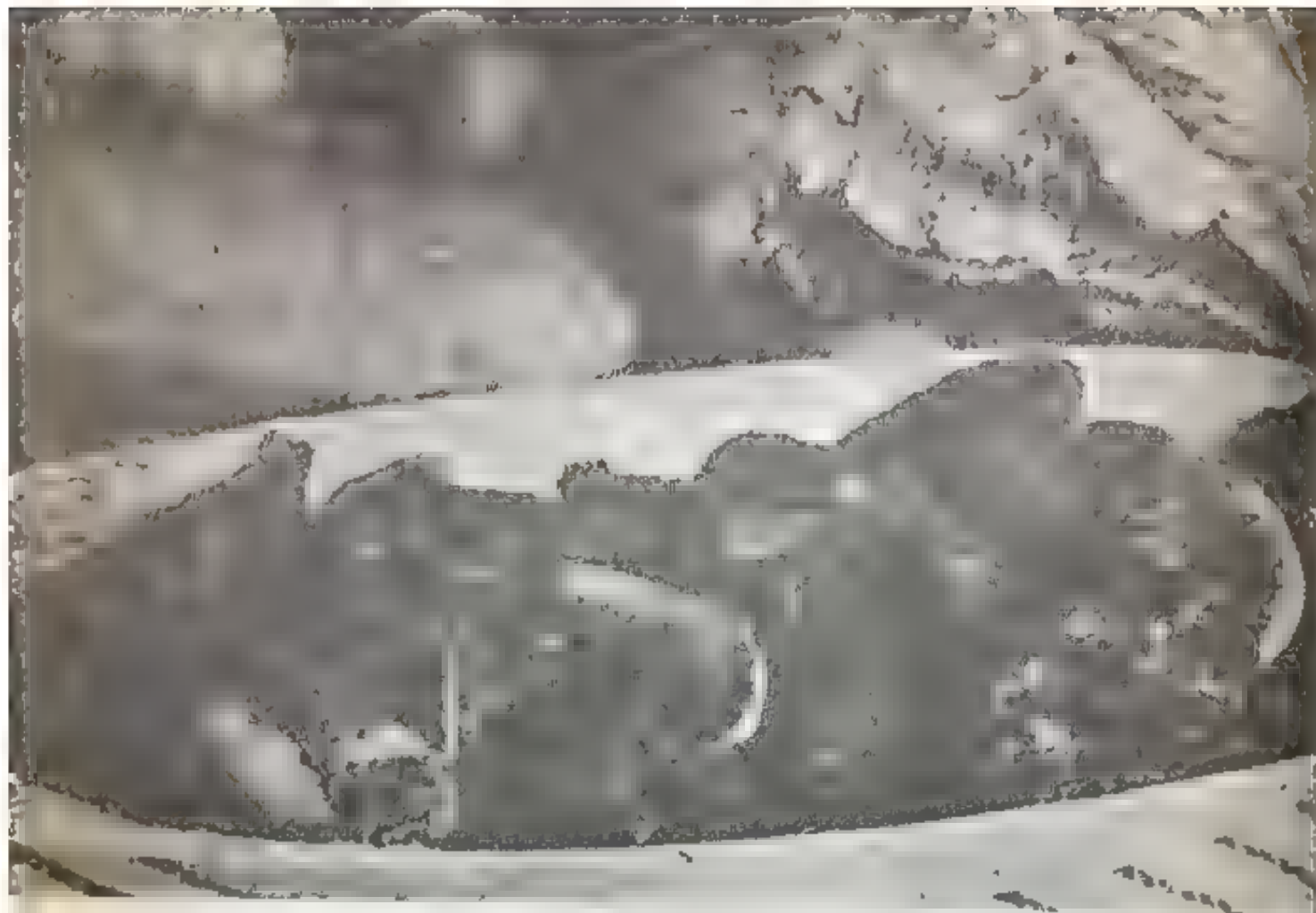
Kung sawa na sila sa singang o pinesa kaya ang ulo at buntot ng talakitok o lapu-lapu ay maaaring gawing Fish Stew nang maiba-iba naman. Maaari rin dito ang ano mang uri ng isdang maaaring isigang. Ang kailangan lamang ang hiniwang kalahating kilong kamatis, hiniwang kalahating tasang petsay, 1-2 dahong laurel, ilang pulang oregano at dalawang tasang tubig. Timplahan ng asin at paminta. Takpan at pabuyaang kuluan. Kapag kumukulo na, ligasin ang kamatis. Ilagay ang isda kapag malambot na ang kamatis. Ihain nang mainit.

PINASINGAWANG ISDA

Maliit na lapu-lapu ang kailangan sa putaheng ito. Ang maliit na lapulapu, bukod sa mura-mura ay higit na madaling lutuin sa ganitong paraan. Linising mabuti ang isda at isalang sa isang kawali. Lagyan ng dalawang tasang kumukulong tubig at isunod ang 1 hiniwang sibuyas, 4 na butil na bawang, 1/2 dahong laurel, ilang butil na pamintang itim, asin at katas ng 1 kalamansi. Pabayaang kuluan sa atay-atay na apoy. Kapag luto na ang isda, maingat na hanguin ito at ilagay sa isang bandehado. Lagyan ng mayonnaise ang isda at sa palibot nito ay ihalayhay nang maayos ang hiniwang kamatis, pipino at ihaing kasama ang sarsang ito:

HOT EGG SAUCE. Sa bawat isang isdang pinasingawan ay maglage ng isang itlog. Halimbawa, kung tatlo ang isda, tatlo rin ang itlog. Talupan ang itlog at saka hiwain nang maliliit. Magtunaw ng dalawang kutsarang mantekilya sa isang kawali, lagyan ng dalawang kutsara ring arina at isunod ang isang tasang gatas na malabnaw. Lutuin sa atay-atay na apoy. Kapag malapot na, simplahan ng asin at paminta. Bago ihaing ang isdang pinasingawan, buhusan muna ng sarsang ito at saka budburan ng ginayat na itlog.







III

SOPAS AT MGA GULAY

Pinakbet

10 talong
3 ampalaya
1 taling sitaw
20 sigarilyas
12 okra
1 platong bataw
kamayas

5 kamatis
1/2 kilong baboy o sitsaron
1 ulo ng sibuyas
3 kutsarang bagoong
luya
sili (maanghang)

Hiwain ang talong ng may habang 2 pulgada. Ibabad sa tubig. Hiwain ang ampalaya ($\frac{1}{2} \times 2$ pulgada piraso). Hatiin sa gitna ang sibuyas. Gayating pino ang kamatis at sibuyas.

Hiwain ang maliit ang baboy. Lagyan ng tubig at takpan. Hayaang kumulo sa kaserola hanggang lumambot at kaunting tubig ang matira. Isama ang sumusunod ayon sa pagkakasulat: bagoong, luya, kamatis, sibuyas, sitaw, sigarilyas, ampalaya, bataw, okra at talong. Takpan ang kaserola at iluto sa atay-atay o mahinang apoy at kapag sumubo na, hinaan ang apoy. Pagkaraan ng limang minuto baligtarin ang gulay na di hahaluin ng sandok. Alugin ang kaserola upang ang nasa ilalim na gulay ay pumalibabaw at ang pang-ibabaw ay pumailalim. Ang lihim ng pagluluto nito ay kapag ang talong ay umikli sa dating sukat. Tatlong kalog ng kaserola ay husto na upang maluto ang pakbet.

Kung sitsaron ang gagamitin samahan ng 3 tasing tubig bago isama ang iba't ibang gulay ayon sa kanilang pagkakasunod-sunod.

Pinangat na Dahon ng Gabi

24 na tangkay na may dahon
ng gabi
1/4 kilo latong baboy na
hiniwang maliit
1/2 tasing uloga at hiniwang
maninipis na tuyong lada

1/2 tasing bagoong na alamang
2 siliing labuyo na dinurog
3/3 tasing dahon ng sibuyas na
ginayat ng pino
1 1/2 tasing gata ng nyog (puro)
1 1/2 tasing gata ng nyog (ikala-
wang pigaan)

Tilarin ang tangkay ng gabi at putulin ng may 2 pulgadang haba. Hugasan ang dahon. Paghaluin ang baboy, isda at bagoong, bawang, luya, siling labuyo at pinong sibuyas. Isama ang gata (puro) ng niyog. Kumuha ng 4 na dahon at lagyan ng tatlong kutsarita ng mga halu-halong sangkap. Balutin at talian. Gawain din ito sa iba pang sangkap. Isalansan sa isang kaserola. Isama ang tangkay ng gabi at ihulog ang gata ng niyog (ikalawang pigaan). Paalatan pa nang nantirang bagoong. Samahan pa rin ng luya. Pasubuhin at pagkatapos ay hinaan ang apoy ng 2 oras.

Hinulog na Itlog sa Sopas

4 tasang sabaw ng manok
1/2 tasang kintsay
asin at paminta

1 itlog na bahagyang binati
1 kutsaritang tinadtad na sibuyas

Sa 4 na tasang sabaw ng nilagang manok isama ang hiwahiwang kintsay at sibuyas at pakuluan sa atay-atay na apoy sa loob ng 10 minuto hanggang lumambot ang gulay. Dahan-dahan ihulog ang itlog sa samutsuhong sopas at haluing panay sa loob ng isang minuto hanggang mabuu-buo ang itlog na binati. Timplahan ng asin at paminta

Ginisang Katuray (Dahon)

1 1/2 tasang murang dahon ng katuray
1/4 tasang hiniwang baboy
1/4 tasang hiniwang asin
1/4 tasang katas ng hipon

1/2 kutsaritang dinikdik na bawang
1 kutsarang langis pamprito
1 kutsarang patis

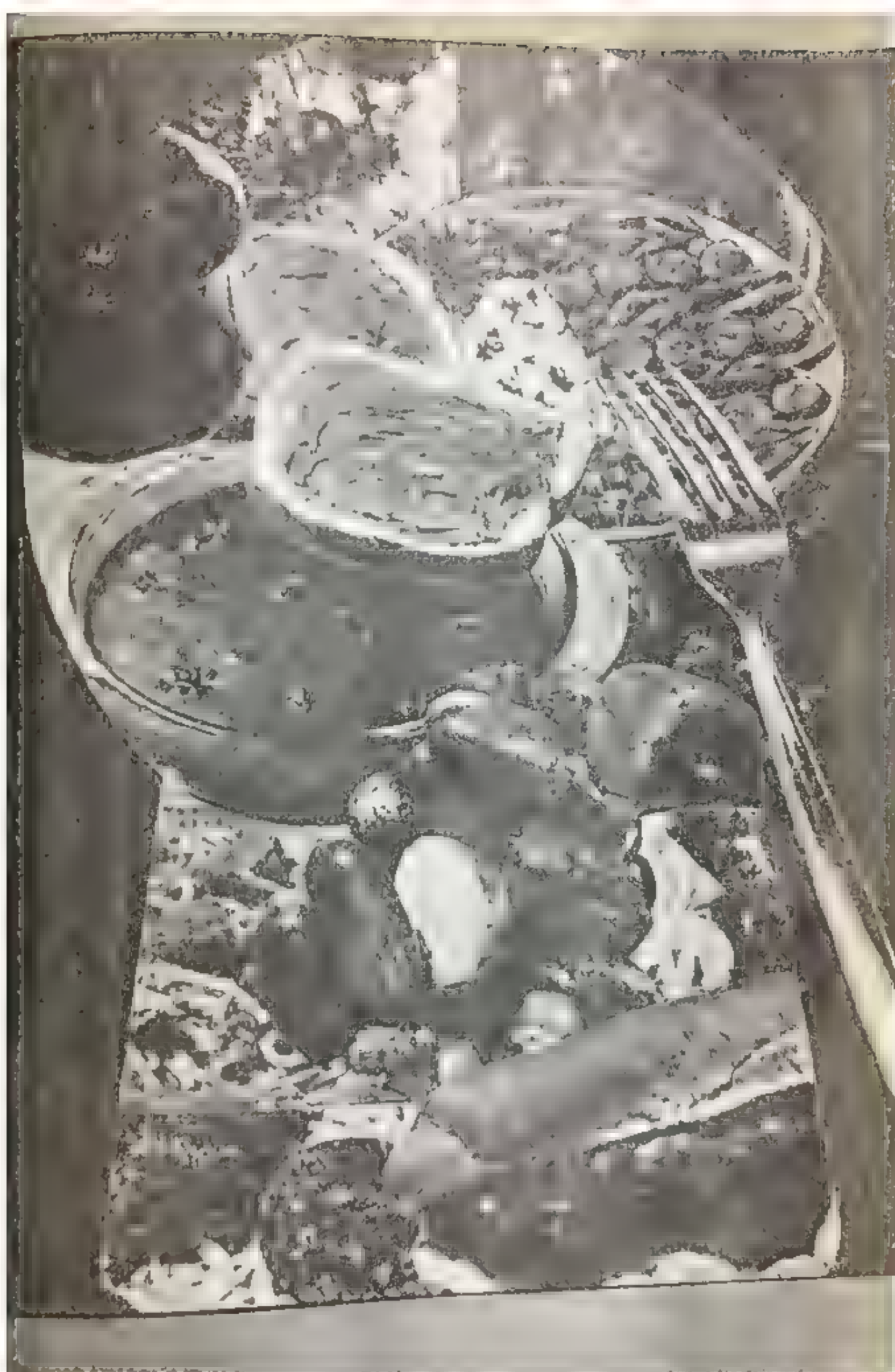
Pamutin muna ang mantika sa kawali at saka ilagay ang bawang. Isunod ang baboy at pabayaang pumula-pula nang bahagya. Kapag mapula na ang baboy, ilagay ang hipon at isunod ang katuray at patis. Takpan at pabayaang kumulo pa sa loob ng tatlong sandali. Lagyan nang kaunting tubig kung natutuyo na ang sabaw. Ihain nang mainit.

Sinigang na Isdaang may Katuray

2 tasang sabaw-sinang
1 pirasong luya (malilit)
1 isda (bangas o hito o bulig)
3 sampalok
1 1/2 tasang dahon ng katuray

1 kutsarang asin
1 kutsarang patis
beteln
1 kamatis

Linisin ang isda at ilagay muna sa isang tabi. Pakuluan ang sampalok sa tubig at kapag luto na, hanguin at iigsin. Samantala, ilagay ang isda, hiniwang kamatis at ang katas ng sampalok. Kapag kumukulo na, ilagay ang iba nang mainit.



Sopas na Repolyo

1/4 kilong tinanang baboy
16 tasang tubig
2 kutsarilang durog na asin
(pinu)
1/2 kilong hamon
1 butil na bawang
soriso

3 kerot na hiniwang pakudrada
3 singkamas na hiniwa tulad
na kerot
3 sibuyas na tinadtad
4 na tasang hiniwang repolyo
5-6 na patatas
1 oli (paraso) hiniwang
pakudrado

Ilaga ang baboy sa kaserola at pakuluin sa loob ng 10 minuto. Patukin ang tubig at ibabad sa malamig na tubig. Kunin ang baboy at hamon at paku-
luin sa kaserola, pakuluin ng ilang minuto lagyan ng asin at pasubuhin ng 2
oras. Isama ang soriso at mga gulay maliban sa patatas. Timplahan ng paminta
Alisin ang taba, hanguin ang baboy at soriso at hiniwang pakudrado at muling
ibalik sa kaserola. Idulot na may durog na tinapay.

Sopas

5 butil na bawang, pinilit
1/4 na puswelong langis ng olba
Ilang piraso ng pandesal
hiniwang pakudradong maililit

3 litro
2 kutsarilang betain
4 na puswelong sabaw ng buto
asin

Igisa sa isang kaserola ang bawang sa pinainit na langis ng olba. Hanguin
ang bawang sa patigisin. Sa nasabing langis ay ipirilo ang tinapay. Itabi.
Ihalik ang bawang sa langis at isama ang sabaw ng pinakulong buto. Pagsisi-
mulang kumulo, isama, habang hinahalo, ang binating litro. Bago ihain ay isa-
ma ang tinapay.

Makremang Sopas

2 sibuyas na tinadtad
1/4 tasang margarina
1/2 tasang asin
1 tasang tubig
1 "hamilton cube"
1 gafas choporada (malut)

1 tasang lutong gulay
paminta
asin
animg (ilang butil)
kaunting worcestershire sauce

Iluto ang sibuyas ng 2 o 3 minuto sa taba, ihalo ang harina. Isama ang
iba't ibang likido nang pakaunikaunti, at wa ang tigil sa paghalo, hanggang
lumaput. Isama ang lutong gulay na hiniwang maililit. Timplahan ng asin,
paminta, kaunting Worcestershire, ilang buil ng animg. Initing mabuti.

Halaang Sopas

5 butil na bawang
1 sibuyas
1 pirasong luya (ilang putgada)
mantika

1 tasang laman ng halaan
4 tasang pinaglagaan ng halaan
1 talong talbos ng oli
patas

Hugasang mabuti ang halaan. Maglagay ng 4 na tasang tubig sa kaserola at isama ang halaan. Pag bumuka ang halaan hanguin ang mga ito. Alisin ang balat ng halaan. Maglagay ng kaunting mantika sa kaserola, ihulog ang bawang at bilingin hanggang mamula. Ihalo ang sibuyas at luyang pinipit. Timplahan ng patis. Ihulog ang laman ng halaan. Pakuluin ng 5 minuto. Isama ang 4 na tasang pinaglagaang sabaw ng halaan. Hayaang kumulo sa loob ng 10 minuto. Alisin sa apoy, ihulog ang talbos ng sili at takpan.

Katakam-takam na Kesong Sopas

1/2 tasang hinwang pakudradong keso (kraft)	6 tasang sabaw ng nilagang manok
1/2 tasang pinalamig na gisantes	1 "Maggi bouillon cube"
1/2 tasang kintaay hinwang pakudrado	asin at paminta
	1 kutsarang "tomato paste"

Hugasan, balatan at hiwain ang gulay. Pakuluin sa atay-atay na apoy ang 6 na tasang sabaw ng manok na may "tomato paste" hanggang lumambot ang gulay. Isama ang "bouillon cube" at paminta. Pakuluin sa loob ng 4 na minuto. Katapus-tapusan isama ang keso. Ihaing mainit-mit.

Ginisang Pataning may Sotanghon

2 kutsarang tinadtad na karne	na binilyak sa gitna
1 kutsaritang tinadtad na bawang	3 tasang buto ng patani
1/2 tasang hipong walang balat	1 1/2 tasang katas ng ulo at balat ng hipon
paminta	1 tasang sotanghon
2 kutsarang mantika	1 tasang sabaw
1/2 tasang tinadtad na baboy	3 kutsaritang asin

Ibabad ang sotanghon sa tubig. Magpapula ng bawang sa kaunting mantika Igisa ang sibuyas. Isanod ang hipon, baboy, karne at patani. Takpan at hayaang maluto sa loob ng 5 minuto. Isama ang sotanghon at katas ng hipon. Timplahan ng asin at paminta at haluin upang di makurta ang sabaw ng hipon. Ihaing mainit.

Sopas na "Beans"

2 kutsarang mantika	2 librang "beans" (into)
1/4 tasang tinadtad na sibuyas	1 kutsaritang Aji-No-Moto
1/2 tasang tinadtad na siling parasko	1 kutsaritang "chili powder"
1 buul na bawang (pinipit)	1/4 librang keso hinwang pakudrado

Panutin ang mantika sa kaserola. Ihulog ang bawang, sibuyas, at siling parasko. Hayaang lumambot ang sibuyas nguni't huwag papulahin. Isama ang beans at 1/2 tasang sabaw ng pinaglagaan ng beans. Timplahan ng Aji-no-Moto

at "chili powder" Isama ang keso haluin hanggang ang keso ay bahagyang natutunaw. Ihaing mainit.

Sopas na Letsugas at Baboy

1/4 librang laman ng baboy
1 letsugas (kaligihan ang laki)
1 itlog
1 kutsarang toyo
2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang asukal
1/4 kutsaritang paminta

2 pinong hiwa ng luya
1 kutsarang arinang mais
1 kutsarang mantika
1 kutsarang betsin
6 na tasang sabaw ng pinaglagaan ng manok

Hiwang manipis ang laman ng baboy. Haluin ng toyo, asukal, paminta, harinang mais at mantika. Haluin at itabi. Pukpukin ang dahon ng letsugas at hugasan sa umaagos na tubig subalit huwag pipigain. Maglagay ng 2 kutsaritang mantika sa kaserola. Pritubin ang luya na may asin sa loob ng 1/2 minuto. Isama ang 6 na tasang sabaw ng pinaglagaan ng manok. Lagyan ng betsin at hayaang sumubo. Isama ang tumplang laman ng baboy. Hayaang sumubo sa atay-atay na apoy sa loob ng 10 minuto. Aisin ang balat ng itlog at ihulog sa sabaw at haluin. Katapus-tapusan ihulog ang letsugas at hayaang muling sumubo. Aisin sa apoy. Ihain.

Pinalamanang Binilot na Repolyo

12 dahon ng repolyo
1 1/2 tasang giniling na karne
(luto)
1 kutsarang tunaw na
mantikilya

1 sibuyas na inad-ad
1 tasang kanin
kauutling "cayenne"
1/2 tasang katas ng kamatis

Iilaga ang dahon ng repolyo sa loob ng 3 minuto ng may asin. Hanggan at patuluan ang tubig. Pagsamahin ang giniling na karne sibuyas, kanin at pampalasa. Maglagay ng 1/2 na tasang palaman sa bawat dahon ng repolyo at pagulungin. Sarhan ang bawat duos ng "toothpick". Ilagay ang mga binalot sa horruhang may pahid na mantika. Pahiran ang bawat binalot ng mantikilya at ibuhos ang katas ng kamatis. Ipasok sa pugon na may inat na 375°F hanggang tumambo ang dahon ng repolyo o 15 minuto. Aisin ang panarang "toothpick" bago ihain.

Katuray na Binagoongan

1 1/2 tasang dahon ng katuray
1 tasang gata ng niyog
3 kutsarang bagoong

4 na kutsaritang asukal
3 butil na bawang
3 kutsarang katas ng kalatmanat

Pakuluin ang dahon ng katuray sa gata ng niyog hanggang sa masipsip na lahat ang gata. Luluin ang bagoong at saka kumuha ng daming katangian.

Ilagay ang dinikdik na bawang at bagoong sa katuray na may gata. Haluing mabuti. Isunod ang katas ng kalamansi at asukal.

Koleslaw (Coleslaw)

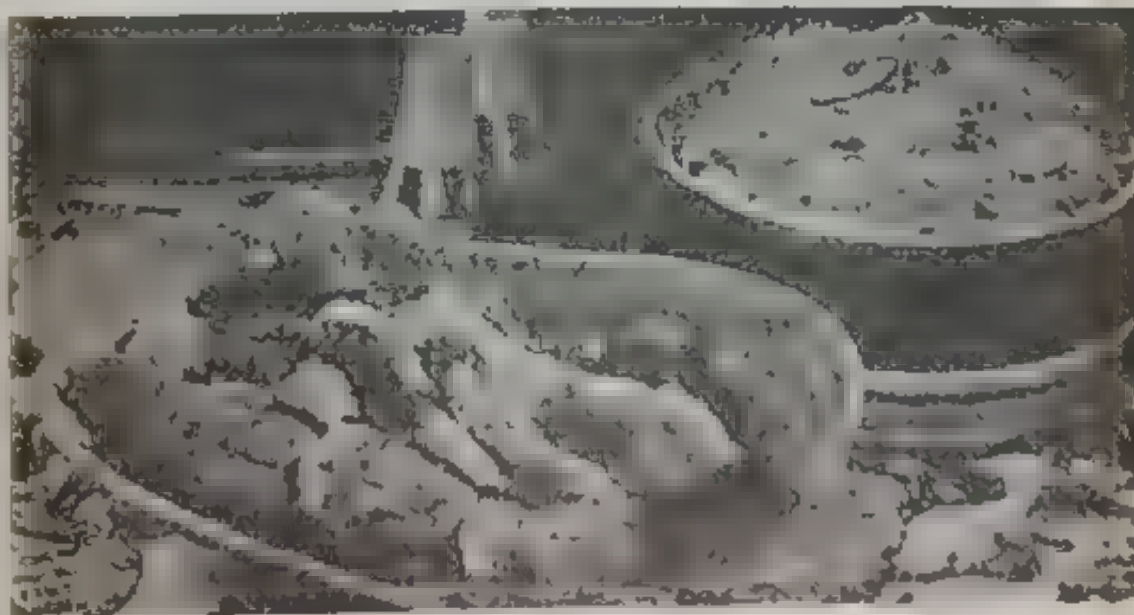
- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 tasang repolyong hinilwang ma- | 1/2 kutsaritang tinadtad na sibuyan |
| kitid na mahabahaba | 1/2 kutsarang suka |
| 1 tasang tinadtad na kintsay | 1/4 tasang gatas ebaporada) |
| 1 kutsaritang asin | 1/2 kutsarang mustasa (yaong |
| 3 inadtad na "Franks" | durog na nasa bote) |
| 1/2 kutsarang asukal | 2 kutsarang salad dressing o |
| kaunting asin | sarsa ensalada |

Kumuha ng isang mangkok. Pagsama-samahin ang repolyo, kintsay at franks. Haluing mabuti at isamang kaunti-kaunti ang lahat ng pampalasa.

Monteray Beans at Keso

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1 latang beans na pula | 2 hinog na kamatis (ginayot) |
| 2 hinilwang bekon | 1/4 tasang katas ng kamatis |
| 1/2 ginayot na sibuyan | 1 kutsaritang "chili powder" |
| 1/2 siling pinarasko | 1/2 kutsaritang asin |
| (hinilwang pakudrado) | kaunting paminta |
| 1/2 librang keso (inadtad) | |

Buksan ang lata ng pulang beans, alisin ang sabaw at itabi. Pirituhin ang bekon at hati-hatiin sa malut na piraso. Sa mantika ng bekon (pirito ang sibuyan at siling parasko. Isama ang keso at haluin hanggang matunaw. Isama ang beans at hinati-hating bekon at ang mga pampalasa. Iluto sa atay-atay na apoy na hinahalo. (5 minuto)



Sopas na Tulyang May Malunggay

3 tasang tulya
1 tasang dahon ng malunggay
luya
asin o patis
paminta

3 butil na bawang (pinlitpit)
3 kutsaritang mantika
3 tasang sabaw ng sinaing
1/2 sibuyas ginayat

Hugasan ang tulya at patuluin. Maglagay ng manika sa kaserola. Ihulog ang bawang, sibuyas at luya. Ihulog ang tulya. Haluin Sabawan ng sabaw ng sinaing at takpan. Hayaang sumubo nang may 3 minuto. Ihulog ang dahon ng malunggay at hayaang kuluan. Timplahan ng patis o asin at paminta. (Kung walang malunggay, maaari rin gamitin ang dahon ng sili)

Sopas na Sibuyas

5 tasang sabaw ng nilagang
manok
4 na hiwang bekon
1 tasang ginayat na sibuyas

2 butil na bawang
1 tasang tinapay (hinilwang 1/2
pulgada) kubiko
1/2 tasang keso (inad-ad)

Hiwain ang bekon sa makikitid na piraso at pirituhin hanggang lumutong. Patuluin ang mantika. Gamitin ang mantikang pinagpirituhan ng bekon at iluto rito ang sibuyas at bawang.

Hiwain ang tinapay at pirituhin din sa mantika hanggang mamula. Patuluin ang mantika ng piniritong tinapay. Ilagay ang 5 tasang sabaw ng nilagang manok at isalang sa mahinang apoy. Isama ang bekon at pakuluin hanggang lumambot ang bekon (20 minuto). Isama ang bawang at sibuyas. Isama ang inad-ad na keso. Timplahan ng asin at paminta. Bago ihain, isama ang piniritong tinapay.

Hiniwang Bilug-bilog na Sibuyas

2 malaking sibuyas
1/2 tasang gatas

1/2 tasang "pan cake mix"
(maka-kahon)

Balatan ang sibuyas. Hiwaing papukol na may kapal na 1/4 pulgada ang kapal. Ilusot ang hinlalaki sa hiniwang sibuyas upang magkahiwa-hiwalay ang bilug-bilog na sibuyas. Pagsamahin ang gatas at "pan cake". Batihin hanggang pumuno. Ihulog ang sibuyas dito, upang mabalot ang sibuyas. Pirituhin hanggang lumutong. Isawsaw sa katas na malapot ng "steak".

Sopas na Pipino

1 onsang mantikilya
4 na malaking bura o atsarang
pipino
1/2 onsang arina
1 pintang sabaw ng pinaglaguan

ng karna o manok
1/2 pintang (pint) sabaw ng atsarang
1/2 pintang malabnaw na krema
asin
1 kutsaritang tinadtad na "dili"

Tunawin ang mantikilya at ihulog ang binalatang p.pino (hiniwa ng pakud-rado 2 pulgada kub ko) hayaang tumagal ng 10 minuto Ihalo ang harina ibuhos ang mainit na sabaw at sabaw ng atsara Ihalo ang krema Timplahan ng asin Ihalo ang "dill" at hayaang sumabog

Sopas Hulin

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 8 tasang sabaw ng karneng nilaga | 1/2 asang repoly (tinadad) |
| 2 kutsaritang betsin | 1 binat ng puti ng itlog |
| 1/4 tasang sili (hiniwang pino) | asin at paminta |

Ibuhos ang sabaw sa isang kaserola Pakutin at isama ang ahat ng sang kap maliban sa binating puti ng log Takpan at lutuin sa loob ng 10 minuto Isama ang puti ng itlog at hating mabuti (sang minuto) Alisin sa apoy at iham

Sopas na Okra

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1 hiwang tosino | 1 tasang sili (tinadad, |
| 6 tasang okra | asin |
| 2 1/2 tasang kamatis (katas) | |

Ilagang ang tosino sa loob ng isang oras na may sapa na sabaw at takpan Isama ang okra katas ng kamatis at sili Hayaang kumulo sa atay-atay na apoy. (3 minuto) Timplahan at idulot

Sopas na Patatas

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 7 tasang tubig | 1 butil na bawang |
| 6 na patatas (binalatan at hiniwang manila) | 1/2 tasang galas (hiniwat ng bahagya) |
| 2 sibuyas (ginayat) | 1/2 tasang krema (hiniwat ng bahagya) |
| 1 kerot (hiniwang manila) | 1 1/2 kutsaritang asin |
| 1/2 kutsaritang "thyme" | 1/2 kutsaritang paminta |
| 1 dahon ng laurel | |

Pasubuhin ang tubig. Ihulog ang patatas, sibuyas kerot, "thyme" dahon ng laurel at bawang. Iluto sa atay-atay na apoy sa loob ng 45 minuto. Salain ito pagkatapos maluto. Isama ang galas, krema, asin at paminta Takpan at lutuin sa loob ng 10 minuto. Ihaing mainit

Sopas Nido o Pugad-Ibon

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 3 puti ng itlog | 2 tasang sabaw ng nilagang hanon |
| 2 tasang sabaw ng nilagang manok | 3 onsa ng tuyong pugad-ibon |
| 2 kutsaritang toyo | 1/2 kutsarang arlaang mais |
| 3 onsa ng laman ng manok | 1 kutsaritang asin |
| 1/8 tasang hanon | |

Iilublob sa kumukulong tubig ang pugad-ibon at hayaan ito rito sa 5-6 na oras. Patuluin at alisin ang balahibo ng ibon kung may makita. Lagyan ng toyo at isang tasang mainit na tubig. Ilagay ito sa mahit na kaserola at hayaang kumulo sa atay-atay na apoy sa loob ng 1/2 oras.

Himayin ang laman ng manok. Ihalo ang puti ng itlog at batihing mabuti.

Pagsamahin ang sabaw ng nilagang manok at hamon sa isang kaserola at isama ang pugad-ibon. Hayaang sumubo sa atay-atay na apoy sa loob ng 15 minuto. Ihalo ang pinaghalong laman ng manok at puti ng itlog sa pugad-ibon at haluin. Hayaang sumubo ng 10 minuto sa atay-atay na apoy. Bago ihain, ipalamu sa ibabaw nito ang tinadtad na hamon.

Pritong Patatas

4 na patatas
asin

mantika

Talupan ang patatas at hiwaing pahaba (1/4 pulgada ang kapal). Ibadad sa malamig na tubig na may asin sa loob ng isang oras (sa bawat isang tasang tubig ay tumplahan ng isang kutsantang asin). Patulun ang tubig ng patatas. Pirituhin ang isang tasa ng patatas sa isang pirituhan, (390°F) (1 pulgada ay pupula sa loob ng 20 segundo). Ingatang huwag magkadikit-dikit. Kapag mapula na, patuluin ang mantika at budburan ng pinong asin.

Bunton ng Keso't Patatas

3 kutsarang mantikilya
1/4 tasang arina
1 1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang "parsley"
(gloupit ng pino)
1 kutsarang tinadtad na sibuyas

1/2 kutsaritang paminta
1 tasang gatas
2 tasang lutong patatas
(hinuwang manipis)
3/4 na inad-ad na keso

Pahiran ng mantika ang isang kaserola. Sapinan ito ng "waxed paper". Magtunaw ng mantikilya sa isa pang lutuan. Ihulog ang harina, asin, paminta. Haluag mabuti sa isama ang gatas hanggang lumapot. Isama ang patatas, parsley, sibuyas at ayos na mabuti sa kaserolang may "waxed paper". Palamiging magdamag.

Bago ihain. Paminin ito sa pugon (400°F). Paluwagin ang panabi at alisin ang "waxed paper". Budburan ng kesong inad-ad. Tustahin sa pugon hanggang mamula (25 minuto). Ihunton ito sa isang bandehado. Palamutian ng "parsley at radish roses".

Tinustang Patatas

4 na malaking tinustang patatas
2 kutsarang mantikilya
1/2 tasang madrit na gatas

asin at paminta
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 litang salmon (7-onse)

Hatnin ang bawa't tinustang patatas. Kutsarahin ang loob ng patatas a. ligisn o masahin. Ihalo ang mantikilya at mainit na gatas at batihin. Timplahan ng asin at paminta. Isama ang tinadtad na sibuyas at hiniwang maniocipis na salmon. Punuin ang mga balat ng patatas ng bating masa o pinaghalu-halo. Ilagay sa hurnuhan at tustahin sa pugon (450°F) sa loob ng 10 minuto.

Nilagang Balatong

1 tasang balatong
1 kutsarang asin

4 1/2 tasang tubig

Hugasang mabuti ang balatong at ibabad sa loob ng 12 oras. Alisin sa tubig. Pasubuhing may takip sa loob ng 2 oras. Idulot nang mainit.

Atsarang Sayote

1 1/2 kilong sayote
2 karot, hiwain nang makikitid
at pahaba
20 sibuyas-Tagalog

1 pulang sili
1 berdeng sili, hiwain
1 mallit na hiwang laya

Hugasan, talupan at hiwain nang makikitid at pahaba ang mga gulay. Masahin ng asin, magkakahiwalay ang bawa't gulay. Pigain para maalis ang katas. Paghalu-haluin ang lahat ng mga gulay saka iayos sa malinis at tuyong bote. Isalin ang "pickle solution"

Pritong Tokwa

1 tasang tokwa (hiniwang mallit)
1 kutsarang "taos"
1 kutsarang toyo

1 kutsarang mantika
1 butil na bawang

Mag-init ng mantika sa kawali. Ihulog ang bawang na pinitpit na walang balat, papulahin, isama ang tokwa at hayaang pumula. Isama ang toyo at taosi at haluin. Idulot nang mainit.

Karing Hipon

4 o 5 tasang earliwang hipon o
1 kilong sugpo
1 kutsarang asin
3 kutsarang katas ng kalamansi
1/2 tasang langis na pamprito

3 tasang kakanggata at 1 tasang
tubig
4 kutsarang Curry Powder na kilanaw sa 3 kutsarang tubig
3 malalaking sibuyas, hiniwa at
pinitrito ng bahagya

Talupan ang hipon o sugpo. Asnon at ihalo ang katas ng kalamansi. Iprito ang hipon hanggang sa mamula. Alisin sa apoy. Alisin ang langis at ihalili

ang gata sa kacerola o kawali. Ihalo ang Curry Powder na kinanaw sa tubig. Hayaang kumulo habang hindi nilulubayan ng paghalo hanggang sa lumapot. Ihulog ang piniritong hipon. Kung sakaling hindi lumapot sa pagkakahalo ng Curry Powder, magkanaw sa tubig ng 1 kutsarang arina o cornstarch. Ihalo sa niluluto. Ihain na may kasamang mashed potato at palamutan ng piniritong ginayat na sibuyas. Maaaring mathain ng tig-2 piraso bawat isang hain na may kasamang salsa.

Tortang Talong

6 na talong (lilhaw)
asin at paminta
2 sibuyas (ginayat sa pine)
3 kamatis (tinadtad)

1 1/2 tasang giniling na baboy
4 na itlog
mantika

Balatan ang lilhaw na talong. Lagyan ito ng asin at paminta at itabi. Maglagay ng 2 kutsarang mantika sa kawali at ihulog ang bawang hanggang pumula. Isunod ang sibuyas at kamatis at ligisin. Isama ang baboy. Timplahan ng asin at paminta. Alsin sa apoy at palamigin. Isama dito ang 4 na binating itlog at haluin. Ilubog dito ang talong. Pirituhin hanggang mamula.

Ginisang Ampalaya

5 malaking ampalaya
3 kutsarang mantika ng baboy
3 butil na bawang (binayong pine)
1 sibuyas (tinadtad nang pine)
1 latang katas ng kamatis (8 onsa)

1/4 kilong giniling na baboy
walang balat
1 latang hipon (niluto sa kaunting tubig at asin)
1 tasa katas ng hipon
3 kutsarang arina
panimplang patis

Hiwaing manipis na pahilis ang ampalaya. Mag-nit ng mantika at ihulog ang ampalaya at bilinging paulit-ulit. Hanguin sa isang lalagyan. Ihulog sa natirang mantika ang bawang hanggang pumula. Isama ang sibuyas at katas ng kamatis. Isama ang giniling na karné. Iluto ito hanggang 10 minuto. Ihulog ang hipon (walang balat at hiniwang manipis) at katas ng hipon (dinikdik na balat at ulo ng hipon). Pakuluin. Tunawin ang harina sa kaunting tubig at isama sa niluluto upang lumapot ang sabaw. Timplahan ng patis. Ihulog ang ampalaya rito at lutuin sa loob ng 3 minuto.

Sopas na Mais na may Krema

1 tasang lmad-ad na murang mais
3 tasang sabaw ng nilagang karné o manok
1 tasang gatas (ebaporada)

1 sibuyas
1 butil na bawang
asin at paminta

Magpapula ng bawang sa kaunting mantika. Isama ang sibuyas. Ibuhos ang sabaw at pakuluin. Isama ang mais at hayaang maluto. Ihalo ang gatas. asin at paminta. Haluin at alsin sa apoy.

Kabuting may Karne

1 tasang giniling na karne
1/4 librang kabuti
2 kutsaritang mantikilya

2 kutsaritang arina
1/2 tasang krema
asin at paminta

Talupan ang kabuti. Ilulo sa atay-atay na apoy ang binalatang kabuti na may 1/4 tasang tubig. Hanguin pagkaraan ng 20 minuto. Itabi ang sabaw ng pinaglagaan ng kabuti. Magtunaw ng mantikilya at ihulog dito ang kabuti at bilingin (5 minuto). Isama ang harina at haluing mabuti. Isama ang sabaw ng pinaglagaan ng kabuti hanggang lumapot. Isama ang giniling na karne, asin at paminta.

Palamang Kanin at Kabuti

2 kutsarang sibuyas (tinadtad)
1/2 tasang kabuti (hinilwang
maninipla)
2 kutsarang mantikilya

1 1/2 tasang kanin
1/2 kutsaritang betain
1/2 kutsaritang asin
kaunting paminta

Magtunaw ng mantikilya sa kawali. Ihulog ang sibuyas at biling-bilingin. Isama ang kabuti. Ihalo ang kanin at paninipla.

Ginintuang Itlog na may Gisantes

1/2 tasang mantikilya
1/2 tasang arina
1 malaking latang gatas
ehaporado
1 tasang intong gisantes

1 nilagang itlog (matigas)
sa bawat taong kakain
3/4 tasang tubig
asin at paminta

Tunawin ang mantikilya. Ihalo ang harina. Haluing mabuti. Isama ang gatas na may halong tubig. Haluing mabuti. Timplahan ng asin at paminta. Haluin hanggang lumapot. Isama ang itlog na hinati sa gitna at gisantes. Pamin-ting mabuti. Ilagay sa gitna ng bunton ng kanin o sinangag na napapalamutan ng parsley at kamatis.



Ginleang Sitsaro

1/4 kilong baboy
5 pirasong sitsaron
2 sibuyas
2 kutsarang mantika
1/8 kilong sitsaro

20 hipon
3 kamatis
1 butli na bawang
asin

Alisin ang gilid ng sitsaro. Alisin ang ulo ng hipon. Dikdikin ang ulo nito at kunin ang katas. Hiwaing malut ang baboy. Ilagay sa kawal. Lagyan ng 1 tasang tubig at pakuluin. Kapag wala ng ubig lagyan ng 2 kutsarang mantika at haluin. Ihulog din ang bawang. Papulatin. Isunod ang ginayat na kamatis at ligasin. Isunod ang hipon, sitsaron at sitsaro. Sabawan ng katas ng hipon. Timplahan ng asin. Ihaing mainit.

Sotanghon a-la King

3 puswelong sabaw ng butong
nilaga
1/2 kilong sotanghon, binabad sa
tubig at hiniwa
1 puswelong taingang-daga,
binabad at hiniwa
5 na kutsarang toyo
2 kutsarang gawgaw
2 itlog
5 kutsarang langis-pamprito
1 butli na bawang, pinilit

1 puswelong hipon, tinulupan
at hiniwa
1 puswelong baboy, hiniwang
mallit
1 1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang betsin
1/4 na kilong repolyo, hiniwa-
hiwa
2/3 puswelong sibuyas na hura,
hiniwang mallit

Pakuluin ang butong ng baka. Iabad ang sotanghon at taingang-daga nang kalahating oras. Iabad din sa toyo ang baboy, kasama ang gawgaw. Batihin ang itlog at iprito nang manipis. Hiwaing pino pagkatapos at itabi.

Igisa ang bawang sa langis-pamprito, isama ang baboy, hipon at taingang-daga. Timplahan ng asin at betsin. Isama ang sabaw ng buo at bayaang kumulo. Isama ang repolyo. Bago ihain ay gawing palamati ang repolyo at itlog.

Tsuletas

1 tokwa "cake" o toke
1 sibuyas
2 itlog
1 butli na bawang
1 kutsaritang betsin

sarsa:

1 ulong bawang
1 sibuyas
1 kutsaritang paminta

asin
1 kutsaritang toyo
1 kutsarang asukal
2 kutsarang sukla
3 kutsarang durog na bakotso
3 kutsarang arinang unta

Hugasan ang tokwa o toho. Maglagay ng mantika sa kawali. Papulatin ang bawang. Isunod ang sibuyas. Ihulog ang buong tokwa. Bilangin. Isama ang pinaglamasan ng atsucte. Isama ang betsin at asin. (5 minuto) Alisin sa apoy at isalin ang harina, dahon ng sibuyas at kinsay na tinadtad nang pino at binating itlog. Pirtuhin ito ng lubog sa mantika. Hanguin kung mapula na.

Sarsa: Magpapula ng bawang sa mainit na mantika. Isama ang suka, toyo at kaunting tubig. Haluin hanggang sumubo. Isama ang tinadtad na sibuyas, bawang, at paminta. Isama ang tinunaw na harinang mais at durog na biskutso sa tubig. Hayaang sumubo habang hinahalo.

Baboy at Beans

1 kilong beans
1/2 kilong baboy
1/2 kilong karne (hiniwang
mallit)
1/4 kilong bekong

1 pirasong repolyo
2 kerot (hiniwang pakudrado)
2 soriso (Portugus)
1 pirasong hamon

Ibabad ang beans magdamag. Ilaga ang beans na may sapat na tubig at takpan. (atay-atay ang apoy).

Ilaga sa ibang kaserola ang kerot, repolyo, karne, maliban sa soriso.

Kapag malambot na ang beans at karne, paghaluin ang mga ito. Maggisa ng bawang, sibuyas at "tomato paste" sa mantika o langis ng oliba sa isang kawali. Ihulog dito ang karne at beans. Iluto sa loob ng 20-30 minuto. Isama ang hiniwang manmipis na soriso at iluto sa loob din ng 20-30 minuto.

Binti ng Baka na may Gulay

3 librang binti ng baka
na pinutul-putol
4 na kutsaritang asin
1 dahon ng laurel
4 na butil ng bawang

1 tangkay ng kinsay
4 na patatas hinati sa pitna
4 na sibuyas hinati sa giton
4 na kerot (hinati sa apat ang
bawat isa)

Ilagay sa malaking kaserola ang pata at tubig. Lagyan ng asin, dahon ng laurel, bawang na tinulupin at kinsay. Hayaang sumubo sa atay-atay na apoy sa loob ng 2 oras. Isama ang mga gulay at ipagpatuloy ang pagluluto sa loob ng 20 minuto. Ihain na may sarsa.

Sarsa: 1 tasang puting sarsa ihalo sa 1/4 tasang "horse radish" at 1/2 kutsaritang tuyong mustasa.

Karneng may Siling Parasko (May Sabaw)

7 butil na bawang (pinipit),
4 na kutsarang mantika

3 sibuyas (tinadtad)
3 siling parasko (tinadtad)

1/2 kilong laman ng karne
1 1/2 tasang tabig
3 dahon ng laurel

1 kutsaritang asin
1 latang katas ng kamatis
1/4 kutsaritang paminta

Mag-init ng mantika at magpapula ng bawang. Isama ang sibuyas at sili ng parasko. Kapag ang mga ito ay namula-mula, hanguin at itabi. Magpirito ng 1/2 kilong karne na hinwang pakudrado (isang pulgada kubiko). Kapag ito ay namula na, isama ang 1 1/2 tasang tubig, 3 dahon ng laurel, 1 kutsaritang asin at paminta. Hinaan ang apoy. Isama ang ginisang itinabi at ang katas ng kamatis. Haluin sa loob ng 15 minuto.

Sopas

5 butil na bawang
1/4 na puswelong langis ng oliba
ilang piraso ng pandiwal,
hinwang pakudradong mahilit

3 itlog
2 kutsaritang betain
4 na puswelong sabaw ng buto

Igisa sa isang kaserola ang bawang sa pinainit na langis ng oliba. Hanguin ang bawang at pangisin. Sa nasabi ring langis ay ipirito ang tinapay. Itabi.

Ibalik ang bawang sa langis at isama ang sabaw ng pinakulong buto. Pagsisimulang kumulo, isama habang hinahalo, ang binating itlog. Bago ihain ay isama ang tinapay.

Sopas na Sibuyas at Keso

2 kutsarang margarina o mantekilya
2 kutsarang arina
1 kutsaritang asukal
1/4 na kutsaritang mustasa, pasta
3 puswelong sibuyas, ginayat
4 na puswelong sabaw ng nilagang buto
3 bouillon cubes na tinunaw sa

4 na puswelong tubig na kumukulo
1 puswelong "Kraft Velveeta"
"Pasteurized Cheese"
Spread
paminta
hiwa-hwang tinapay na luma,
tinasta

Tunawin sa isang kaserola ang margarina o mantekilya. Isama ang arina. Haluin hanggang sa maging pino. Idagdag ang asukal, mustasa at sibuyas. Hinaan ang gatong at haluin habang binihuntay na kumulo. Pakuluang 15 minuto.

Isama ang sabaw ng pinakulong buto at hintaying kumulo uli. Selain upang masilis ang sibuyas. Idagdag ang keso at bayaan sa apoy hanggang sa matunaw. Timplahan ng paminta. Isama ang tinapay bago ihain.

Atsara

3 tasang inad-ad na papayang
hiyaw
1 kerot
2 tasang saka

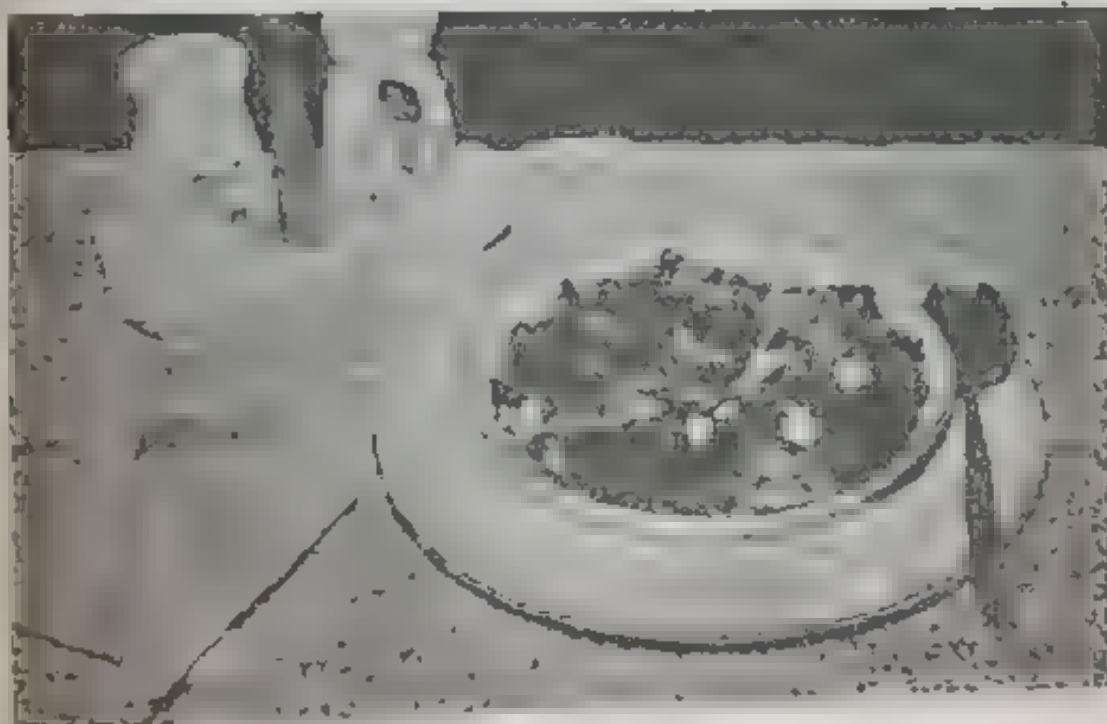
2 pulang sili ng parasko
1 manghang na pulang sili
1/4 tasang asukal
1 kutsaritang asin

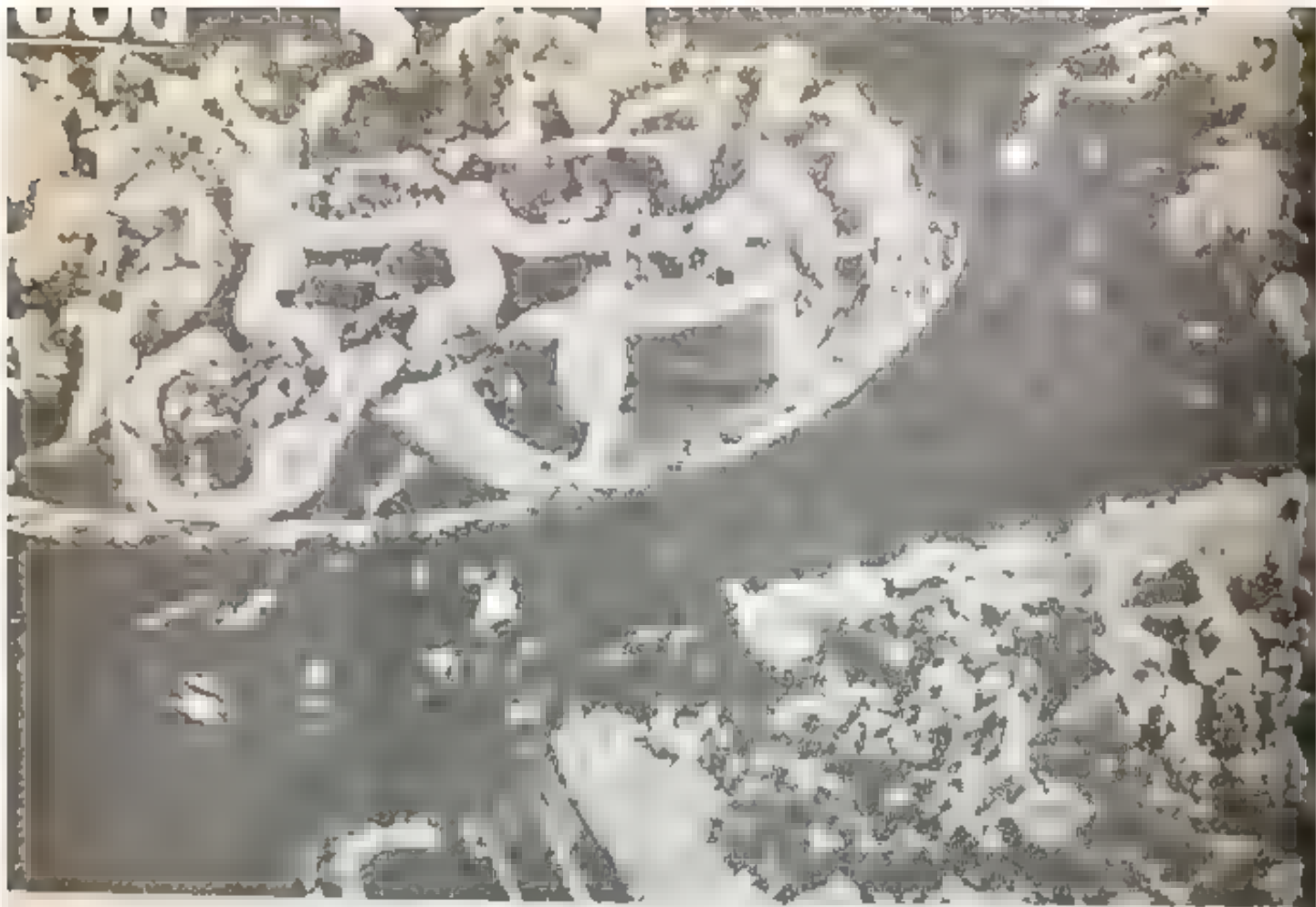
Talupan ang papaya at ad-arin ito. Ibabad ang mad-ad na papaya sa tubig na maraming asin magdamag. Balatan ang kerot at hiwaing maninipis. Hugaan at pigain ang papaya. Pakuluin ang suka, asin at asukal. Isama ang papaya, kerot at sili. Iluto sa loob ng 25 minuto.

Gulay na may itlog

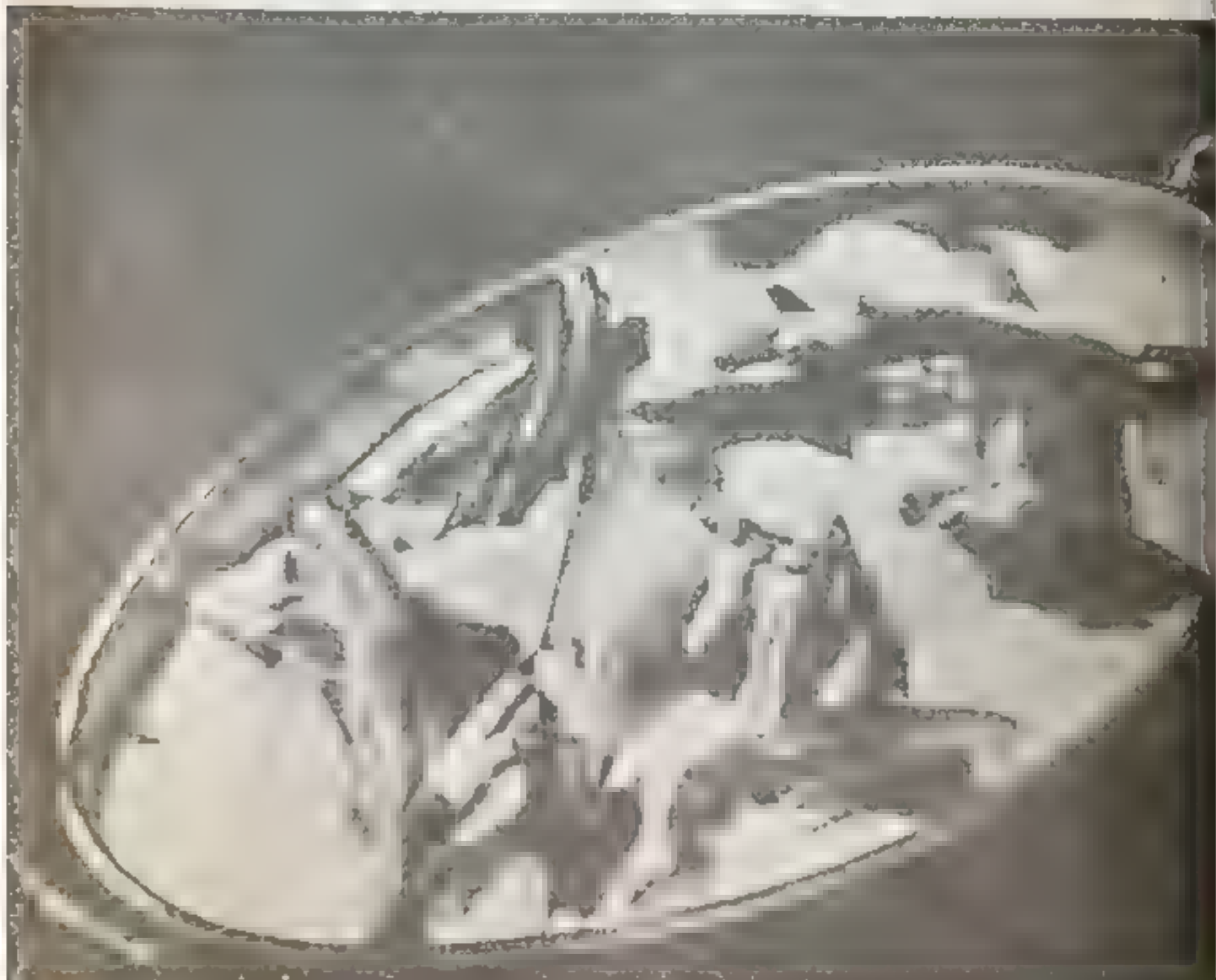
- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1 kasang casuy nuts | 1/4 kilong pechay kasama ang |
| 1/4 tasang langis na panggisa | bulaklak, hiniwa ng 1 pulga- |
| 1/4 kilong hipon | dang pirasa |
| 3 pirasong tuyong kabute, (hini- | 1 kutsaritang asin |
| bad sa tubig saka hiniwa) | 1 kutsaritang Aji-No-Moto |
| 1/4 kilong chicharo o sweet peas | 12 itlog ng pugo, nilaga |
| 1 malaking labong na ginayat | 3/4 tasang sabaw ng nilaga |
| 1 carrot na hiniwa | 1 kutsarang cornstarch |

Iprito o tustahin ang kasuy. Itabi. Sa mainit na langis, igisa ang hipon at kabute. Isunod ang chicharo. Hayaang kuluan ng 2 minuto. Isama ang hiniwang tangkay ng petsay, iba pang gulay at huling ihulog ang dahon at bulaklak ng petsay. Ibihos ang sabaw, ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa lumambot. Timplahan ng asin at Aji-No-Moto ng ayon sa inyong panlasa. Kana-win ang cornstarch sa kaunting tubig o sabaw at ibuhos sa ibabaw ng gulay na nasa bandeha. Palamutihan ng tinulupang nilagang itlog ng pugo at tinutatang casuy nuts. Ihain nang mainit.





HAM & GROUND PORK





IV

MGA LUTUIN PARA SA BABOY AT KARNE

Namumukod na Hamburger

1 kutsarang mantika
1/2 tasang tinadlad na sibuyas
1/2 tasang giniling na karne
2 kutsarang asin
6 na onsa ng lata ng kabuti

2 tasang tubig kasama ang
sabay ng kabuti
1 kutsaritang asin
3 kutsarang "catsup"
1 kahon makaroni (8 onsa)

Palambutin ang sibuyas sa mainit na mantika at isama ang giniling na karne. Haluin hanggang mamula. Ihalo ang harina, hiniwang maliliit na kabuti, "catsup", asin, paminta at panabaw. Pakuluin sa atay-atay na apoy (5-10 minuto) luto sa ibang sisidlan ang makaroni na naaayon sa direksyon na nakasulat sa kahon nito. Patuluin ang tubig. Ibihos ang sarsang niluto sa ibabaw ng makaroni. Haluin at ihain.

"Pork Chops"

1/2 kbrang tuyong aprikot
6 na hiwang laman ng baboy
1 1/2 kutsarang "Worcestershire
sauce"
1/2 kutsaritang mustasa

asin
1/4 kutsaritang cinnamon
1 1/2 kutsarang limon
8 na kutsarang tubig
1 kutsaritang pulang asukal

Ibadad ang aprikot sa malamig na tubig magdamag. Ipirito ang laman ng baboy sa mantika. Isalin sa hurno. Pagsama-samahin ang "worcestershire", mustasa, asin, sinamon, katas ng limon, tubig at aprikot. Isalang sa atay-atay na apoy at pakuluin sa loob ng 10 minuto. Ibihos ito sa laman ng baboy at ipasok sa pugon (350°F gas o 400°F elektrik) sa loob ng isang oras.

Litsong Baboy na May Sarsa

1 lomo ng baboy (hip)
1/2 tasang tubig

1/4 kutsaritang paminta
1/2 tasang sarsang kamatis

3/4 tasang sabaw ng sibuyas sa
lata
1/4 tasang suka
1 kutsarang pulang asukal

2 kutsarang mustasa
1 makapal na hiwang limon
1/2 tasang sarsang kamatis

Pagsamahin ang sabaw ng sibuyas, tubig, suka, paminta, asin at mustasa kasama ang hiwa ng limon. Isalang sa atay-atay na apoy sa loob ng 10 minuto. Ihalo ang sarsa ng kamatis. Kuskusin ang baboy ng asin at paminta. Ilagay

ang baboy sa hurno at ipasok sa pugon na may init na (400°F gas o 450°F elektrik) sa loob ng 10 minu o . Ibaba ang init ng pugon sa (350°F gas o 400°F elektrik) isama ang sarsa at lutuin. Pahiran ng mantika ang baboy habang niluto. Salin ang kalas sa isang lalagyan at gamiting sawsawan

Baka, Kabuti at Sarsa

1 kilong baka, maga
3 sibuyas
1 pimiento

1 latang kabuti
1/4 na librang mantikilya, sariwa

Igisa sa mantikilya ang sibuyas. Ihalo ang kabuti, pimiento at hiniwa-hiwang baka. Timplahan ng asin at paminta. Isalin ang sarsa.

Sarsa

1/4 na librang sariwang mantikilya
1 latang gatas na ebaporada
3 pula ng itlog

2 onang inad-ad na keso
2 kutsarang gawgaw

Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap. Lutuin sa ibabaw ng magkapalong na lutuan. Haluin nang haluin hanggang lumapot ang sarsa. Itabi sandali. Hanguin sa apoy. Gamitan ayon sa hinihingi ng resipi (para sa 5-6 na paghahain).

Karneng May Gisantes

2 kutsarang mantikilya
2 kutsarang arina
1 kutsaritang asin
1/4 kutsaritang paminta
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 tasang gatas na ebaporada
1 kutsaritang katas ng kalamansi
1 kutsaritang asukal

1 latang karne hindwa
3 latang gisantes na binyak
walang sabaw
1/2 tasang inad-ad na keso
2 tasang binayong biskotso
2 kutsarang mantikilya Unonaw
1 butil na bawang

Tunawin ang mantikilya. Ihalo ang harina, asin, paminta, at sibuyas. Isaama ang katas ng kalamansi sa gatas hayuang tunagal ng isang minuto bago haluin. Ihalo ito sa malulutong may sibuyas. Isaama ang karne sa lata at gisantes. Haluin upang magsama-sama.

Ibuhos ito sa isang kaserola at budburan ng inad-ad na keso.

Magtunaw ng mantikilya sa kawali at ita sa ang bawang. Ihalo ang biskotso. Ibudbud ito sa babaw ng karne at ipasok sa pugon na may init na 400°F sa loob ng 20 minuto.

"Scallop" na Karne sa Lata

1 karne sa lata
1 kutsaritang "Worcestershire

sauce"
2 tasang puting sarsa

3/4 tasang inad-ad na keso
4 na tasang laman o patatas na

hiniwang pakudrado
kaunting tinadtad na kintay

Hiwain ang karne sa lala papulot! Hiwain ang kalahati na may 1/2 pulgada kubiko. Ang 1/2 ay hiwain sa anim na piraso. Balutin ang 6 na hiniwang piraso sa "waxed paper". Isama ang inad-ad na keso. "Worcestershire sauce" at tinadtad na kintay sa pating sarsa. Haluin hanggang matunaw ang keso. Ilagay sa kaserola ang kanin, sarsang keso at kuwadradong karne. Ipasok sa pugon (375°F sa loob ng 30 minuto). Iayos ang 6 na hiwang karne sa ibabaw sa huling 10 minuto ng pagtutusta.

Ho to tay

1/2 tasang singkamas, tadtarin
5 pirasong kabuti, ibabad sa tubig at tadtarin
1/2 tasang nilutong hamon, tadtarin
1/4 na tasang hipon, tadtarin
1/4 na tasang sibuyas na mura, tadtarin

3 kutsarang toyo
1 kutsaritang Aji-No-Moto
1/2 kutsaritang asin
1/4 na kutsaritang paminta
1 kutsarang gawgaw
1 itlog

SABAW:

20 pirasong wanton wrapper (tingnan ang resipi)
8 tasang sabaw ng nilagang manok
20 malalaking hipon, talupaa
1 pitso ng manok, hiwain
1/4 na tasang laman ng baboy, hiwain
1 kutsarang gawgaw

1 puti ng itlog
1 kerot, hiwain
5 pirasong tuyong kabuti, ibabad sa tubig at hiwain
1 punong petsay Baguio
1 tasang alsaaro
asin
paminta
betsin

Paghaluhaluan ang lahat ng mga sangkap para sa panlaman. Ibalot sa "wonton wrapper". Itabi sandali. Pakuluin ang sabaw ng nilagang manok. Pataking isa-isa ang hipon. Igulong sa gawgaw at puti ng itlog ang manok at baboy para mabalot ang bawat piraso. Ilagay sa sabaw. Ipagpatuloy ang pagluluto sa katamtamang init. Isama ang mga binalot sa "wonton wrapper". Ipagpatuloy ang pagluluto sa mahinang apoy sa loob ng 5 minuto. Ilagay ang kabuti, mga gulay at timplahan ng asin, paminta at betsina. Luluin pa. Kutsarain sa malilit na mangkok saka iham. Lagyan ng isang itlog ang bawat ibabaw. Ihain.

Hamburger Steak na may Sibuyas

1/2 kilong giniling na karne
3 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 (plaitpit) butil na bawang

mantika
1 1/2 sibuyas (ginayot na mantika)
asin
1 kutsarang toyo



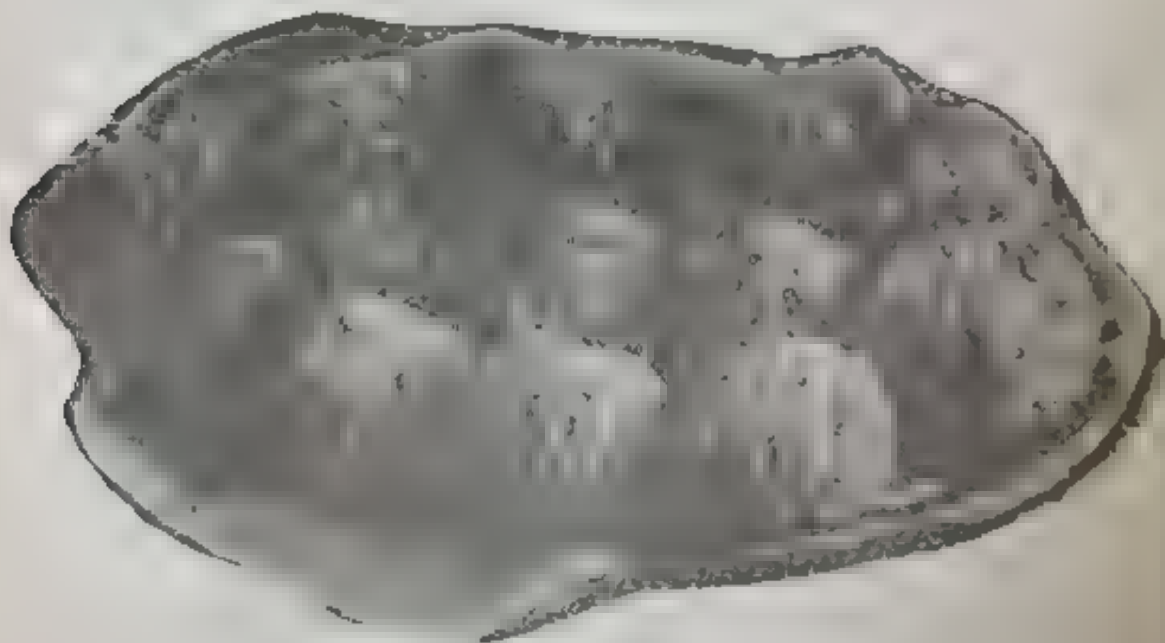
Pagmamahin ang giniling na karne at tinadtad na sibuyas. Hulmahin ito ng hugis langgunasang malalaki (tukat 3 pulgada ang lapad at may habang 5 pulgada). Magmula ng harina. Timplahan ng asin at paminta. Pagulungin dito ang hinulmang karne. Ipirito sa mainit na mantika. Hanguin sa lutuan. Maggisa ng bawang at sibuyas. Samahan ng asin at paminta. Budburan ng 2 kutsarang hari-bawang at sibuyas. Samahan ng asin at paminta. Budburan ng 2 kutsarang hari-bawang at sibuyas. Samahan ng asin at paminta. Sa halip na sibuyas ang ilagay maaari ring gamitin ang kabuti.

Tapa Kaserola

1/4 tasang tinadtad na sibuyas
1/4 tasang kintsay
1/8 kilong tayong tapa sa dilawrog
at sinala
1/4 tasang langis ng mais
4 kutsarang arina

1 tasang intong Makaroni
2 tasang gatas
1/2 kutsaritang asin
1/4 kutsaritang paminta
1 kutsarang tinadtad na parsley
1/8 tasang inad-ad na keso

Ibuto ang tapa sa mainit na mantikang mais na may kasamang sibuyas at kintsay. Ihalo ang harina. Isama ang gatas at haluin hanggang lumapot. Isama ang makaroni, asin, paminta at parsley. Ibhos ito sa hurno. Budburan ng keso at ipasok sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 15 minuto.



Bola-bola Yum-Yum

BOLA-BOLA:

1 1/2 puswelong laman ng baboy,
giniling
1 puswelong laman ng buko,
giniling
1/2 puswelong Vienna sausage,
tinadtad

1 itlog
1 sibuyas, tinadtad
2 kutsarang arina
asin, panula, beteln
langis pamprito

SARSA:

5 butil na bawang
1/4 na puswelong asin malaki,
tinadtad

1 puswelong tubig
1/3 puswelong Cheez Whiz ng
Kraft

Pagsanta-senahin ang mga sangkap ng bola-bola. Ihugis ang bola-bola sa la-
king gusto. Iprito. Itabi.

Igasa ang bawang sa 1 kutsarang langis-pamprito. Idagdag ang sili, tubig
at bola-bola. Bayaang 15 minuto. Ihalo ang Cheez Whiz at bayaang matu-
naw ang keso at humalong mabuti sa sarsa.

Masarap na Bolang Karne

1 kutsaritang asin
1 kutsaritang betsin
1/2 kutsaritang paminta
1 librang giniling na karne
1 itlog
1/2 tasang dinurog na biskotso

1/4 tasang inad-ad na keso
1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1/4 kutsaritang oregano
1/16 kutsaritang mustasa
2 kutsarang mantikilya
1/4 tasang sarsang sili

Ibudbod ang betsin, asin at paminta sa giniling na karne at haluin. Isama
lahat ang mga sangkap liban sa mantikilya at sarsang sili at haluing mabuti. Ba-
sein ang kamay at gumawa ng maliliit na bolang karne. Prituhin ang mga ito.
Hanguin sa bandihado. Iuhos dito ang sarsang sili.

Hinurnong Bakang may Matamis

1 kilong baka
1/2 ulong bawang
asin
paminta
1/4 na tasang arina
0 na unsang latang tomato paste
1 berdeng sili, hiwalin nang

pabilag
1 latang kabuti, patuluin
1 malit na dahong laurel
1/4 na kutsaritang thyme
1 kutsarang asukal
1 malaking sibuyas, hiwalin
1 1/2 tasang tubig

Hiwalin ang baka. Alisin ang taba. Kuskusin ng bawang ang karne. Bud-
baran ng asin at paminta. Lagyan ng arina ang baka. Bayuhin o pukpukin pa-
ra kumapit ang arina.

Pamitin ang langis sa kawali. Papulahin ang mga hiwa ng baka. Alisin
ang baka. Iipat sa kaserola. Alisin ang langis sa kawali. Ihalo ang "tomato
paste", tubig, asukal at mga pampalasa. Pamitin sa kawaling ginamit. Layos
ang sibuyas at berdeng sili sa ibabaw ng baka. Isalin ang tomato paste at
mga kasanang sangkap. Takpang mabuti ang lutuan. Maaaring gumamit ng
'aluminum foil' bilang panakip. Ihurno sa pagong may 350°F ang init. Pag-
karaan ng 1 1/2 o 2 oras o kung luto na ang karne hangarin para sa 46 na
paghahain).

Karneng may Sili

1 tasang tinadtad na sibuyas
1/2 tasang tinadtad na siliag
paraako
2 librang girling na karné
1 latang "beans"
1/2 tasang maitit na tubig

1 tasang krema ng kamatis na
supas
1 1/2 kutsarítang asin
1/8 kutsarítang paminta
1 1/2 kutsarítang pulbos na sili
1 kutsarang suka

Igisa ang sibuyas at sili. Isama ang karné. Ilagay ito sa minantikaang ka-
serola. Isama ang beans at lahat ng natatirang sangkap at haluin. Takpan at ipa-
sok sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 45 minuto. Palamutian ng ti-
nadtad na lutong mais

Dinuguan

2 kutsarang langis
2 butil na bawang, pitpitin
1 sibuyas, hiwain
1/2 kilong ulo ng baboy, ilaga
at kudra-kudraduhin
1 puso ng baboy, ilaga at
kudra-kudraduhin
100 gramong atay ng baboy,

kudra-kudraduhin
1/2-3/4 na tasang sukang Tagalog
1 1/4 na tasang dugo ng baboy
1 tasang dugo ng baka
4 na maanghang na sili
1 kutsarang asin
1/2 kutsarítang Aji-No-Moto

Igisa sa langis ang bawang. Isamad ang sibuyas, ulo ng baboy, atay at pu-
so. Isalin ang suka. Pakulain. Huwag tatakpan. Huwag ding hahaluin. Isalin
ang sabaw. Takpan ang lutuan. Hinaan ang apoy. Ipagpatuloy ang pagluluto
ng 15 minuto. Salain ang dugo ng baboy. Itabi sandali. Hiwain ang dugo ng
baka. Isalin ang dugo ng baboy at baka sa niluluto. Haluing tuluyan hanggang
lumapot ang sabaw. Ihalo ang mga sili. Ipagpatuloy ang pagluluto sa mahinang
apoy. Pagkaraan ng 5 minuto, implahan ng asin at betsin. Hanguin.

Hamburger Espanyol

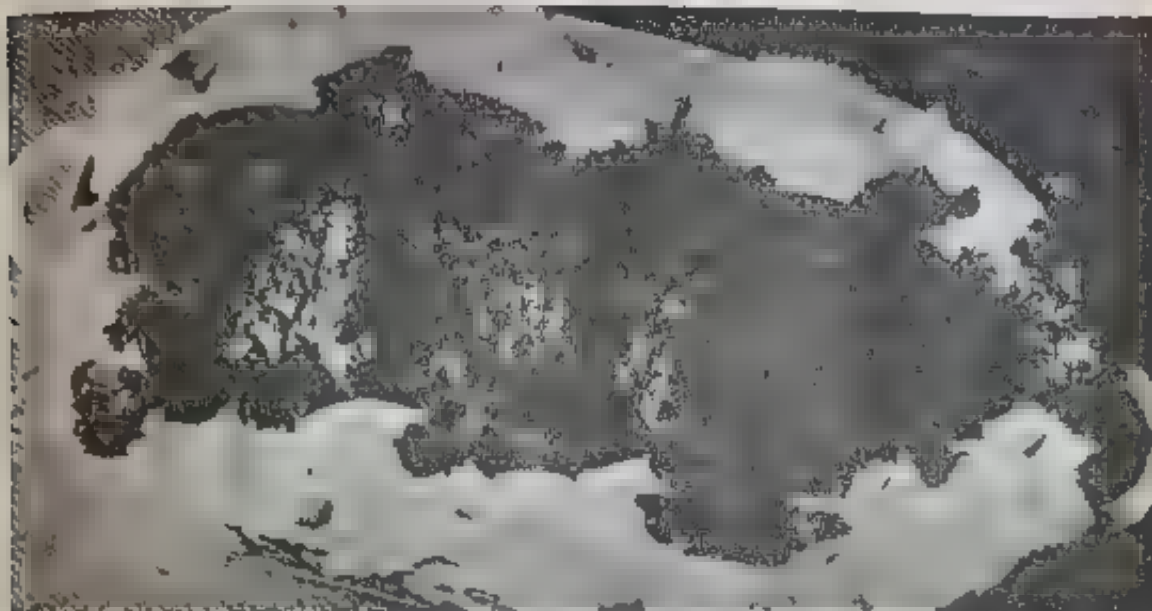
1 librang girling na karné
1/4 tasang tinadtad na oliba
1/4 tasang tubig
1 kutsarítang balat ng limon
1 kutsarítang "Worcestershire
sauce"
1/2 kutsarítang asin
paminta

1 kutsarítang asin
2 kutsarítang mantikilya
1 tasang "catsup"
1/2 tasang tubig
4 na sibuyas ginayat nang pino
4 na siliag paraako hiwain
pahilog (parang pulseras)
4 na hiwang limon

Paghaluin ang girling na karné, tinadtad na oliba, tubig, inad-ad na balat
ng limon at asin. Humulma ng 4 na hugis suriso o langgunisa sa pinaghaluha-
lung karné at mga sangkap. Ipirto ang hinulmang karné.

Pagsama-samahin ang catsup, tubig, "Worcestershire sauce", asin at pamin-
ta. Haluing mabuti.

Iayos ang baw't pinuntong karne sa lutuan at palamutan ng hiniwang sili, limon at sibuyas. Buhusan ng sarsa. Lagyan ng hiniwang oliba ang ibabaw. Pakuluan sa atay-atay na apoy sa loob ng 15-20 minuto



Karneng Lutong Bagyo

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 2 tasaang lutong lomong | parsley |
| giniling | isang kurot na "thyme" |
| 3 sibuyas na tinadtad | isang kurot na "saffron" |
| 2 tasaang ketsup | 1 dahon ng laurel |
| 1 latang kamatis | 1 kutsarang betsin |
| 4 1/2 tasaang tubig | 1 1/2 tasaang bigas |
| 1 botil na bawang (putipit) | 1 1/2 kutsarang mantikilya |
| 3 kutsarang tinadtad na | |

Magtunaw ng mantikilya. Papulahin ang sibuyas dito. Isama ang sarsa ng kamatis, bawang, tubig, "thyme" "saffron", dahon ng laurel at betsin. Isama ang bigas na hinugasan. Pakuluan sa atay-atay na apoy hanggang bumasa ang karne. Isama ang giniling na lomo hanggang matuto. Timplahan ng asin at paminta.

Suki-Yaki

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1/4 na kilong baka, kabugaw, | 2 tangkay ng hlotsay, hlwain |
| hlwain nang manipis at | 5-6 dahong petsay Bagule |
| pakudrado | 50 gramong solanghon |
| 1 kutsarang toyo | 1 1/2 kutsarang asukal |
| 1 kutsarang asukal | 2-4 na kutsarang toyo |
| 3 pirasong tuyong kabuti lba- | 1/3 tasaang sabaw ng nilagang |
| bad sa tubig at hata-hatila | |
| 2 tokwa | 1 kutsarang Ajit-Moto |
| 2 malaking sibuyas, pag-apatin | 1/4 na tasaang mantikilya o |
| 1 karot, hlwain | margarina |

Ibabad ang bakang-hiwa nang pakudrado at kastagnipis ng papel sa pinaghalong isang kutsarang toyo at isang kutsarang asukal. Itabi sandali. Ihanda ang kabuti, tokwa, mga gulay at sotanghon. Pagsama-samahin ang asukal, toyo sabaw at betsin. Labi sandali.

Tunawin sa kawali ang mantikilya. Ipirito ang kabuti. Itulak sa isang tabi Ipirito nang mabilis ang magkabilang panig ng mga hiwa ng baka. Itabi sandali. Ilagay sa lutuan ang sibuyas at tokwa.

(Ang bawa't sangkap ay niluluto sa isang kawali lamang bagama't hiwa-hiwalay ang paghahanda ng bawa't isa).

Ilagay ang kerot sa lutuan. Takpan. Lutuin sa mahinang apoy sa loob ng 1 minuto. Ilagay ang petsay at kintsay. Lutuin ng 1 minuto. Ihalo ang dahong petsay, sotanghon at sabaw Lutuin ng 2 minuto pa. Hanguin agad sa isang sisidlan. Ihain.

Baboy na may Pinya

1 kilong baboy
1/2 tasang asukal
1 tasang katas ng pinya
5 kutsarang patis

1/2 tasang tubig
2 tasang laman ng pinya
hinuwang malilit
1 kutsarang dahon ng sibuyas

Hugasan at hinwang malilit ang laman ng baboy. Sunugin ang asukal, isama ang patis, katas ng pinya at tubig Isama ang baboy Pakuluin hanggang lumambot Isama ang laman ng pinya at dahon ng sibuyas at pakuuin ng ilang minuto.



Patang Walang Buto

- 1 pata ng baboy
- 1/2 kilong laman ng baboy
- 2 pula ng itlog
- 1 kutsarang asukal
- 1 kutsarang asin
- 6 butil na bawang tubig

- 1/2 tasang buto ng sesame o linga
- 2 kutsarang toyo
- 1 kutsaritang betsin
- 1 kutsarang gawgaw na mais
- 1 kutsarang alak guiling na bigas
- 1 dahon ng laurel

Alusin ang buto ng pata (huwag sisirain ang balat). Hiwain ang 1/2 kilong laman ng baboy na may isang pulgada ang laki. Ibabad sa asin at toyo ang hinwang baboy magdamag. Ihalo ang 2 pula ng itlog, betsin, gawgaw ng mais, asukal, at buto ng sesame o linga sa ibinabad na laman ng baboy. Ang buto ng sesame o linga ay kaulangang isangag at bayuhin. Ipalaman ito sa pata at tahiin ang nasirang balat.

Ihuto ang patang may palaman sa kaunting tubig na may bawang, alak-bigas, at dahon ng laurel. Isalang sa atay-atay na apoy. Bilangin paminsan-minsan hanggang lumambot. Palamugin hanggang tumigas at hiwain.

Cocido

- 1/2 kilong hiya ng baka (shank)
- 1 kilong butong panlaga
- 1 manok (mga 500 grms.)
- 3 tangkay ng kintsay
- 2 sibuyas, pag-apatin
- 1 ulong bawang, plitpit
- 3 kutsarang olive oil
- 200 gramong bacon,

- 1/2 kilong laman (pige) ng baboy
- 1 kutsaritang pamintang buo
- 3 kamatis, pag-apatin
- 3 soriso de Bilibao
- 1 Spanish blood sausage
- 1/4 na kilong repolyo
- 1/4 na kilong petasay Bagulo
- 3/4 na kilong habitaucias

Iilaga ang baka at butong panlaga kasama ang 3 tangkay ng kutsay, 1 kutsaritang pamintang buo, kamatis at sibuyas. Kung malambot na ang baka, hanguin sa sabaw at hiwa-hiwain. Itabi sandali ang sabaw.

Iilaga ng magxahiwalay ang manok at baboy. Ang pinaglagaan ng baka ang gamitin. Kung malambot na ang manok, hanguin. Isunod na ilaga ang baboy.

Ihanda ang "Spanish tomato sauce" sa ganitong paraan.

Painitin ang "olive oil". Papulabin dito nang bahagya ang "bacon". Isalin ang "Spanish tomato sauce". Isama rin ang pinaglagaan ng baka, manok at baboy. Pakuluin. Ihalo ang pinalambot na mga karne. Isama ang soriso at "Spanish blood sausage" o morcillas. Hayang nakasalang sa katamtamtang init.

Lutuin naman hanggang maging malasado ang mga gulay. Ang sabaw din ng baka at manok ang gamitin. Ihalo sa mga karne. Iayos sa pinggan. Isalin sa ibabaw ang sabaw at "Spanish tomato sauce".

Binurong Baboy

3 pan ng baboy
2 kutsarang toyo
2 kutsarang arina
1 kutsarang asin
1 pumwelong suka

1 pumwelong tubig
1 kutsaritang wiski
1 pirasong luya
1 kutsarang mantikilya
1 kutsaritang beteln

Pagsama-samahin ang mga sangkap sa isang palayok. Isalang sa atay-atay na gatong sa loob ng 2 oras o hanggang sa lumambot ang baboy. Kapag malambot na ay hanguin at palamgin at hiwain.

Ihaing may kasamang atsara.

Asadong Baboy

1 kilong baboy na hiniwa sa katamtamang laki
4 na patatas na binalatan at hiniwa ang bawat isa sa 8 na piraso
2 malaking sibuyas na hiniwang pakodrado
1 ulo ng bawang pinilit
2 kutsaritang paminta
2 tasang suka

2 kutsarang mantika
3 dahon ng laurel
2 kutsarang asin
2 kutsarang toyo
2 siling parasko na hiniwang manipis na mahahaba
3 kutsarang katas ng atsuete
2 ginayut na kamatis

Ilagay ang laman ng baboy sa kaserola. Isama ang suka, paminta, $\frac{1}{2}$ bawang, asin, dahon ng laurel, at toyo. Hayaang sumabo ng 2 minuto. Isama ang 2 tasang tubig at hayaang sumabo hanggang lumambot ang baboy. Ipirito ang patatas at itabi.

Maggisa ng bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang laman ng baboy at hiniwang siling parasko. Isama ang katas ng atsuete at pakuluin.

Inihaw o Barbekyung Baboy

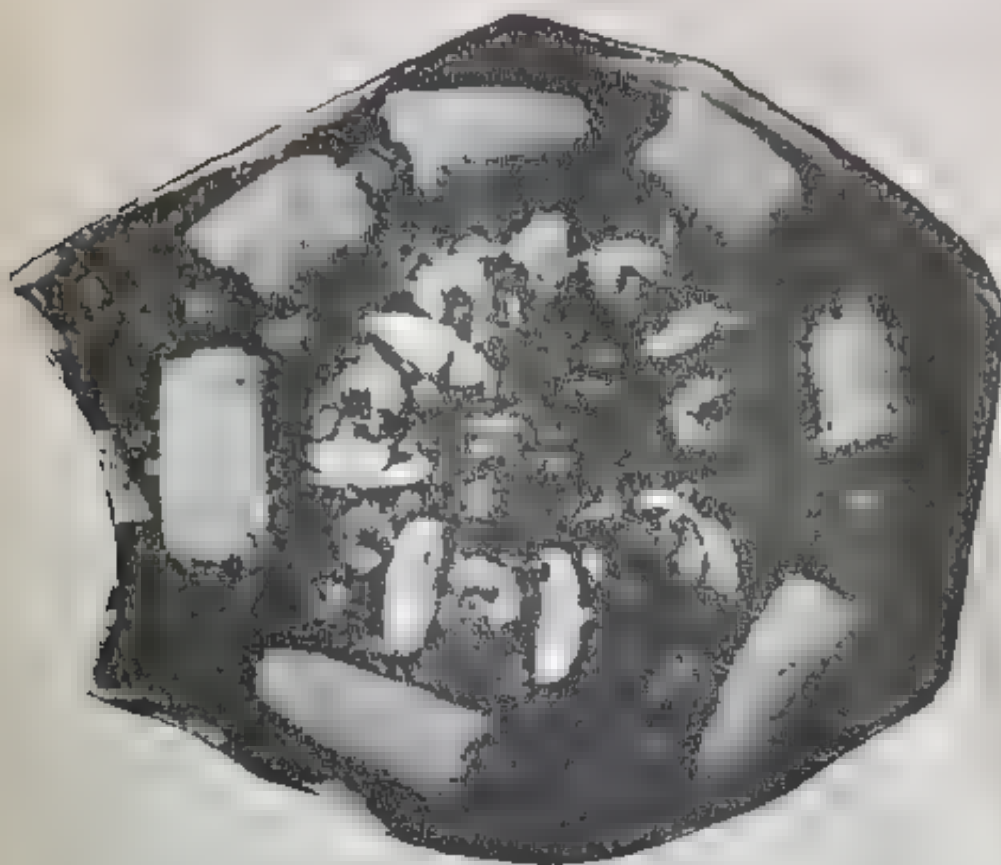
3 hiwang baboy
 $\frac{3}{4}$ tasang suka
 $\frac{1}{4}$ tasang ketsap
1 kutsarang paminan
1 kutsarang Worcestershire sauce

1 $\frac{1}{2}$ tasang tubig
1 sibuyas na tinadtad
2 kutsaritang asin
 $\frac{1}{4}$ kutsaritang tabako
1 kutsarang pulang ankal

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap at pakuluin sa loob ng 20 minuto. Haluing paminsan-minsan Ibuhoz ito sa baboy. Palamgin at ilagay sa reprihadora magdamag. Ilagay sa malanday na hurno na kasama ang sarsa. At ipasok



sa pugon na may init na 350°F sa loob ng isang oras. Mantikaan o pahiran ng mantika ang baboy. Ihaing may kasamang piniritong patatas.



Bola-bolang may Gatas

3/4 na tasang (tuyo)
mumo ng tinapay
3 sibuyas
1 kutsarang prepared mustard
1 kutsarang worcestershire
sauce

2 kutsaritang asin
3/4 na tasang gatas na evaporada
1 1/2 librang galinging na baka
1/4 na tasang gatas na evaporada
- 3 tasang corn flakes, durugin
1/2 kutsaritang asin

Sukatín ang mumo ng tinapay, sibuyas, "mustard", "worcestershire sauce" asin, 3/4 na tasang gatas at ilog. Batihin sa tulong ng kutsara. Ihalo ang galinging na baka. Hating mabuu. Gumawa ng bola-bola. Basain ng kaunting tubig ang palad para maiwasan ang parin kit ng bola-bola. Ihalo sa 1/4 na tasang gatas. Ilubog ang bola-bola sa gatas na may tumplang asin. Igulong sa dinurog na "corn flakes" hanggang mabalo ang bola-bola. Ilagay sa mababaw na "baking pan" na pinahiran ng mantika. Ihurno sa pugong may 350°F ang ini at patagalin ng 45-50 minuto ang paghuhurno. Ilipat sa pinggan. Kutsarin ng "parsley sauce" ang bola-bola hain (para sa 6 na paghahain).

Barbekyung Karne

Alisin ang labis na taba sa karne. Hiwain ang natirang taba ng may pagitang isang pulgada upang hindi bumaluktot. Punasan ang laman ng karne ng sama ng barbekyu bago ihaw. Punasan ang tabi o gilid ng karne bago baliktarin.

Mais Caldo (Corn)

- 1 tasang gitling na mais buabab magdauag
- 1 malili na manok, hiniwa nang maliliit na piraso
- 1 pirasong luya ginayat

- 2 butil na bawang, dinadala
- 1 malili na sibuyas, tinadtad
- 2 kutsaritang mantika
- 4 tasang tubig
- 2 pirasong sibuyas dahon, tinadtad

Igisa ang bawang, sibuyas at luya. Idagdag ang manok at simplahan ng patis. Tukpan ang kaserola sa bayaang kumulo nang ilang minuto. Ilagay ang mais at pakuluan pa. Patuloy na balun upang huwag manikit. Dagdagan pa ng kaunting tubig. Panatilihin nakasalang sa mahinang apoy hanggang sa maluto ang manok at mais. Lagyan ng sibuyas dahon bago luto.

Husto para sa 6 katao.

Sarsa ng Barbekyu

- 8 onsang mantikilya
- 1 butil na bawang pinipit
- Isang kurot na tabako
- 1 sibuyas tinadtad
- 1/2 tasang ketsap
- 1 2 kutsaritang mustasa
- 1 kutsarang "Worcestershire sauce"

- 1 kutsarang horseradish
- 2 kutsarang suka
- 2 kutsarang asikal
- 1 kutsaritang pulbos na sili
- 1 kutsaritang asin
- 1 4 kutsaritang paminta
- 3 tasang tubig

Pagsamasamahin ang lahat ng mga sangkap at pakuluan sa loob ng kalahating oras.

Nilagang Karne (Putsero)

- 1 kilang karne
- 1/2 tasang mantika
- 1 butil na bawang pinipit
- 1 ginayat na sibuyas
- 8 onsang sarsa ng kamatis
- 2 tasang sabaw ng nilagang karne

- 4 na sabang saging (hinati sa gitna at pinirito)
- 2 kamatis (lepat na piraso ang bawat isa at pinirito)
- 2 petsey
- 1 malili na repolya

Pakuluan ang mantika at igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang karne at sabaw ng pagagaan.

Pakuluan hanggang lumalabo ang karne. Isama ang gulay. Ihing mantika may sarsang lalong.

Baboy na may Tokwa

- 1 kilang baboy
- 3 pirasong tokwa
- 1 ulo ng bawang tinadtad
- 1/2 tasang suka

- 1 2 tasang toyo
- 3 4 kutsaritang asin
- 2 sibuyas
- 1 kutsarang mantikang Wesson

Hiwaing pakudrado ang baboy. Ilagay sa kaserola. Lagyan ng asin at tubig. Pakuluin sa atay-atay na apoy sa loob ng ilang minuto at itabi.

Sarsa: Ilagay sa matgkok ang suka, bawang, toyo at mantikang "Wesson"

Ilagay ang buong baboy sa kawali at pirutihin hanggang mamula. Isama ang tokwa. Ilagay sa platong pandulot

Ibuhos ang sarsa sa ibabaw. Palamutan ng sibuyas. Idulot nang mainit.

Lemper Menado Ala May (Mais)

2 tasang giiling na mais,
binabad magdamag
1 tasang gata
1 1/2 kutarang langis ng niyog
3 ulo ng sibuyas, tinadtad
1 alling pula, tinadtad

4 onsa ng chorizo, giiling
1 kamatis, binalatan, inalukan
ng mga buta at tinadtad
2/3 kutaritang asin
6 pirasong dahon ng sibuyas
dahon ng saging

Alisin sa pagkakababad ang mais at ilaga sa mahinang apoy nang 30 minuto. Alisin sa tubig ang mais, ihalo sa gata at hayaang nakababad dito nang 15 minuto. Pakuluan muli sa malakas na apoy nang 15 minuto. Igisa ang sibuyas at sili sa langis ng niyog. Idagdag ang chorizo, kamatis, sibuyas-dahon, kaunting tubig at timplahan ng asin.

Ipagpatuloy ang paggigisa hanggang maluto ang chorizo. Alisin ang dahon ng sibuyas. Ilatag ang isang malapad na dahon ng saging at ipatong ang isang malut pang dahon sa gitna nito. Lagyan ang malut na dahon ng kaunting mais at paribabawan ito ng nilutong sangkap. Pasingawan. Ihain habang mainit. Iusto para sa 4 katao. Sa halip na chorizo, maaaring isahog ang giniling na baboy o hinimay na manok.

Bipatik na de Luks

1/2 klong karne (lemo)
1/4 tasang mantika
1/2 librang kabuti
3 sibuyas
1 alling parako (tinadtad)

3/4 tasang sarung all
1/2 tasang katas ng kamatis
1 kutaritang Worcestershire
sauce
1/4 tasang hiniwang oilba

Ipirito ang karne. Isama ang lutong gulay at panimpla.

Kung may pugon, iluto ang gulay at ibang mga pampalasa sa mantika. Ibu-
hos ito sa karne at ipasok sa pugon.

Barbecue Meat Loaf

2 itlog
1/4 na tasang gatas
2 kutarang sibuyas, tinadtad
1 kutaritang asin

4 na kutarang mustard
2 tasang muna ng tinapay
1 librang giiling na baka

Pagsama-samahin ang itlog, gatas, sibuyas asin, 2 kutsarang "mustard" at mumo ng tinapay. Ihalo ang ginulug Haluing dahan-dahan. Ilagay sa "loaf" pan" na pinahiran ng mantika. Ihurno sa pagong may 350°F ang init. Patagap-
lin ng 45 minuto ang paghuhurno. Pahiran ng 2 kutsarang "mustard" at lutuin
ng 5 minuto. Alisin ang katas at gamitin sa paggawa ng sarsa (para sa 4 na
paghahain).

Bipstik

1 kilong karpeng baka
1/4 kilong arina
asin at paminta

sibuyas na ginayut
1/2 tasang tubig
1 tasang katas ng kamatis

Ihuhod ang laman ng karne sa harinang may asin at sili. Paluin ng maso
ang laman sa likod ng itak. Pirituhin sa mantika. Isama ang sibuyas, tubig at
katas ng kamatis. Takpan at pakuluin sa loob ng 1 1/2 oras hanggang lumambot
ang laman. Bilingin paminsan-minsan.

Tinolang Baboy sa Mais

1/2 kilo ng tadyang ng baboy
1 man, katanutanian ang laki,
inalis sa busal
mantika
luya

bawang
sibuyas
betsin
patis
dahon ng sili

Igisa ang pira-pirasong baboy sa mantika, luya, bawang at sibuyas. Lag-
yan ng sapat na tubig at pakuluin. Isunod ang mais. Bayaan hanggang sa ma-
luto ang mais at lumapot ang sabaw. Timplahan ng patis at betsina ayon sa pan-
lasa. Bago hangun, isama ang dahon ng sili. Ihang mainit.



Kosidong Karne

- 1/2 kilong laman ng karneng baka na hiniwa sa walong piraso
- 1/2 kilong baboy hiniwa katulad ng sa laman ng baka
- 1 soriso (bilhaw)
- 3 kamote (diliaw) tinalupan at biniyak sa gitna

- 1/2 repolyo (hinati sa 6 na piraso)
- 5 talong (hinati)
- 3 saba
- 1/2 tasang lutong beans
- 1 tasang linadlad na kamatis
- 2 kutsarang tubig
- asin at paminta

Ilagay ang karne, baboy at soriso sa kaserola. Lagyan ng tubig at pakuluin. Paglambut-lambot ng karne isama ang gulay at saging. Iluto at itabi. Maggisa ng bawang sibuyas, kamatis, beans at baboy at karne. Isama ang 2 tasang sabaw ng pinaglagaan at lahat ng pinakuluang gulay. Timplahan ng asin at paminta.

Karne "STROGANOFF"

- 3 librang sibuyas
- 1/3 tasang mantika
- 2 librang laman ng karne
- 1 latang sopas na kamatis
- 3/4 "tomato paste"
- Mainit na kanin

- 1 librang kabuti
- 1 tasang masmin na krema
- 1 kutsarang asin
- paminta
- 1 kutsarang Worcestershire sauce

Tadtarin ang sibuyas. Pigain at itabi ang katas nito. Iluto ang sibuyas na inalisan ng katas sa mainit na mantika sa loob ng 20 minuto. Hiwain manipis ang mabilog na laman ng karne. Hiwang maliit ang kabuti. Isama ang karne at kabuti sa sibuyas. Iluto hanggang mamula ang karne.

Pagsama-samahin ang sopas na kamatis, "tomato paste", katas ng sibuyas, krema asin, paminta at "Worcestershire sauce". Ibihus ito sa karne. Takpan at pakuluin ng isang oras. Ihain sa kanin.

Rellenong Baboy

- 3 pirasong baboy
- 3 kalamansi
- 1/2 kutsarang asin
- 1/4 na kutsarang paminta
- 1/2 kutsarang toyo
- 1/2 kutsarang betsin

- 1/4 na puswelong hamon, luto
- 4 na pirasong Vienna sausage
- 2 kutsarang pickle relish
- 1/4 puswelong pinya, dorog
- 2 kutsarang pasas

Tapahin ang laman ng baboy sa kapal na 1 - 1/2 pulgada. Ibabad sa katas ng kalamansi, asin, toyo, paminta at betsin.

Hiwang pino ang *vienna sausage* at hamon. Pagsamahin. Idagdag dito ang *pickle relish*, pinya at pasas. Ilagay ang baboy at ilagay ang palaman sa isang dako. Iuklop at tabin ang gilid upang hindi lumabas ang laman.

Ibalot sa palara at ipasok sa oven na may init na 350°F. Bayasang maluto. Bago ihain, pahiran ng manikilya ang ibabaw.

Corned Beef at Asparagus

2 butil na bawang
1 sibuyas, tadtarin
4 na hinog na kamatis
tadtarin
2/3 o 1/2 litang "corned beef"

4 na tasang subaw o tubig
6 na hiwang asparagus,
hiwa-hiwa
1 1/2 kutsaritang asin
1 kutsaritang Aji No-Moto

Igisa sa langis ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang "corned beef" at sabaw. Ipagpatuoy ang paguluto sa mahinang apoy. Huwag pakukuluin. Ihalo ang asparagus. Pagkaraan ng ilang minuto, tikman. Timplahan ng pam-
palasa. Ihaing mainit.

Istik Tartare

1 librang gingling na karne (luta)
1 kutsaritang betsin
1 itlog

1 kutsarang tinadtad na sibuyas
1 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta

Paghaluhaluin ang gingling na karne, betsin, sibuyas, itlog, asin at paminta. Ihulma sa pandulot na plato na may huga itlog sa gitna. Pamanutin ng hin-
wang bilog na kamatis tinadtad na sibuyas. Ihaing kasama ng malutong na bis-
kuwit soda.

Inihaw na Istik

Pumili ng isang pulgadang mga istik. Alisin ang bahaging may taba at ayu-
sin sa pariya at isalang sa bage na may layong 4-5 pulgada.

Ihawin sa loob ng 15 minuto.

Pahiran ito ng sarsa bago hangin.

SARSA:

2 butil na plitpit na bawang
1/4 librang mantikilya
ilang patak ng tabaako sauce

1 kutsaritang Worcestershire
sauce
1 kutsarang "home radish"

Paghaluin ang mga sangkap.

Giniling na Hamon at Atsarang Istik

Isama ang 2 litang tinadtad na hamon giniling. 1/3 tasang tinadtad na si-
buyas, 1 1/2 tasang malambot na durog na tinapay, 1/2 tasang tinadtad na "dill
pickles" at isang itlog na bahagyang binati.

Itabi ang 4 na hiwang pinya at patuluin ang katas. Ang natirang laman
ng lata ay tadtarin at isama sa tinadtad na hamon. Isama ang 1/2 kutsaritang
mustasa, paminta at haluin mebuli.

Hulmahin sa isang malaking istik na may isang pulgada ang kapal. Iihaw
hanggang 10 minuto. Ilagay sa bandihado at ilagay sa babaw nito ang apat na

hiwang pinya na may "dill pickles" na hugis abaniko. Muling ibalik sa ibaw
wan Ihawin ng 3 minuto hanggang mamula ang pinya.

Orange Sweet-Sour Tongue

- 1 malilit na dila ug baka
- 2 kutsarang asukal (Victorias Refined Sugar)
- 1/2 tasang kainas ng ardiwang dalanghita
- 1 1/2 malilit na kahong pasas
- 1 kutsarang ginadgad na balat ng dalanghita
- 1 sibuyan
- 1 karot, hinahitan at hinawa
- 2 tangkay ng celery
- 1/4 tasang margarina
- 3 kutsarang arina
- 1/2 kutsaritang asin
- Paminta na ayon sa layoung panlasa
- Hiniwang dalanghita

Pakutuan ang dila. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo, hanguin at hinisin. Hiwain at pakutuang muli at isama ang sibuyas, celery at ang karot. Kapag panay na ang kulo dahan-dahang hinaan ang gatong hanggang sa lumambot. Hanguin at itabi ang pinagkuluang sabaw.

Tunaw n ang margarina sa isang kaserola. Ihalo ang arina sa mainit na margarina hanggang sa bumula. Unii-unting buhos ang sabaw hanggang sa lumapot. Timplahan ng asin, asukal, ginadgad na balat ng dalanghita, peminta, pasas at katas ng dalanghita, Iham nang mainit. Palamutihan ng parsley at bi-
niwang dalanghita o kahel.

Quiche Lorraine

PASTRY:

- 1 tasang sinalang arina (all purpose flour,
1/2 kutsarang asin
1/8 tasang margarina
2-3 kutsarang margarin sa tubig

PALAMAN:

- 2 biwang bacon
 8 onang Kraft Velveeta (3 ta-
 ung gindagd na keso)
 2 kutsarang arina (all purpose
 flour)
 1/2 kutsaritang sala
 3 itlog, binuti
 1 3/4 tangay katas

[illegible]

manula. Alisin sa pugon at hinsan ang gatong upang magkaroon lamang ng init na 325°F. Ihanda ang palaman.

Palaman: Piratuhin ang bacon at prituhin ng malutong at durugin ito. Itabi ang dalawang kutsara nito. Ibudbod ang nalutira pang dinurog na bacon sa *pie shell*, isama ang ginadgad na keso. Pagsama-samahin ang iba pang sangkap at isalin sa *pie shell*. Ipaloob sa pugon na may init na 325°F sa loob ng 10-35 minuto o hanggang sa mabuo na pati ang gitna. Palamigin sa loob ng 10-15 minuto bago ihain. Maihahain sa 6 na katao.

Inihaw na Hamon na may Limon

2 librang kuwelyo ng bekon
1 onsang dinurog na tinapay
4 na saging
2 onsang pusa na walang buto
1/4 pintang tubig
4 onsang asukal

1 kutsaritang gawgaw mala
madad na balat ng limon
katas ng isang limon
1 onsang mantikilya
2 hiwang limon na hiniwang
tulad sa paru-paro
parsley

Pahiran ang bekon at ilagay sa malaking kacerola na may katamtamang tubig. Isalang sa atay-atay na apoy at pakuluin sa loob ng isang oras. Pag luto na patuluin ang tubig ng bekon at alisin ang balat nito. Budburan ng durog na tinapay ang bahaging may taba. Hayaan magdamag, sa rephidora ang bekon.

Talupan ang saging. Biyakin sa kalahati pahaba ang mga ito. Ibalik muli sa balat ang saging at ilagay ito sa humong may mantika at ipasok sa pugon na may init na 375°F. Ipalamuti ito sa pinalamig na bekon.

Kari-kari

7 tasang sabaw
1 binti ng baka
3 talong
3 kutsarang bagoong
1 puso ng saging (saba o
butuan)

1/3 tasang sinagag na mani
(gingling o binayo)
2 tasang sitaw (pinatol sa
may 1 1/3 pulgada ang haba)
1 1/3 tasang labot
1/3 tasang atsuwete

Hiwain ang binti ng baka sa katamtamang laki at ilaga hanggang lumambot. (5 o 6 na oras)

Maggisa ng bawang at sibuyas sa kaunting mantika. Isama ang sitaw, puso ng saging (1/2 pulgada ang kapal-pabilog ang hiwa), buong mani, talong, binti ng baka at labot. Timplahan ng bagoong at iluto pa sa loob ng 5 minuto. Isama ang sabaw at pakuluin sa loob na kalahating oras. Maglamas ng atsuwete. Salain at isama ito sa sabaw. Katapua-tapusan isama ang gingling na mani upang lumapot ang sabaw.

Batsoy

2 bato ng baboy
1.4 kilong atay ng baboy
1 puso ng baboy

1/4 kilong tonio
1 kutsaritang betain
1 kutsarang patis

2 botli na bawang
1 sibuyas tinadtad
1 pirasong luya hiniwang plato

3 kutsarang mantika
1 1/2 tasang tubig

Hiwaing maninipis na mahahaba ang bato, atay, puso at lomo ng baboy.

Maggisa ng bawang at sibuyas sa mantika Isama ang bato, atay, puso at lomo. Isama ang luya at pakuluan hanggang lumambot ang lamang loob ng baboy. Lagyan ng sabaw. Timplahan ng patis. Pagkaluto ay palamutian ng tinadtad na dahon ng sibuyas.

Paunawa: Maaari rin itong samahan ng miswa Pakuluan kasama ng sabaw.

Sinigang na Baboy

1/2 kilong baboy hiniwa sa katamtamang laki
2 kamatis ginayat
8 na anak ng gabi hinalatan
1 labanos hinalatan at hiniwang

pahilis na may 1/2 pulgada ang kapal
bunga ng sampalok
5 tasang tubig
5 dahon ng mustasa

Ilagay sa kaserola ang baboy at tubig. Ilaga ang baboy. Isama ang kamatis, sibuyas at sampalok. Pakuluan. Hanguin ang sampalok at lamasin. Isama ang gabi at labanos. Pag malambot na ang gabi, isama ang dahon ng mustasa. Salain ang katas ng sampalok at ibuhos sa niluluto. Timplahan ng patis. Kailangang matakpan ng sabaw ang baboy at gulay. Ilang mainit.

Pinatisan

1/2 puswelong bitukang malilit, alit-nib, pinakuluan at hiniwang
1kg-2 pulgada ang baba
1 kutsarang bawang, dinukuk
1/3 puswelong laman ng baboy, hi-

niwang 8 na piraso
1/4 na puswelong suka
2 kutsarang patis
1/2 puswelong sabaw ng pinakuluan ang karne

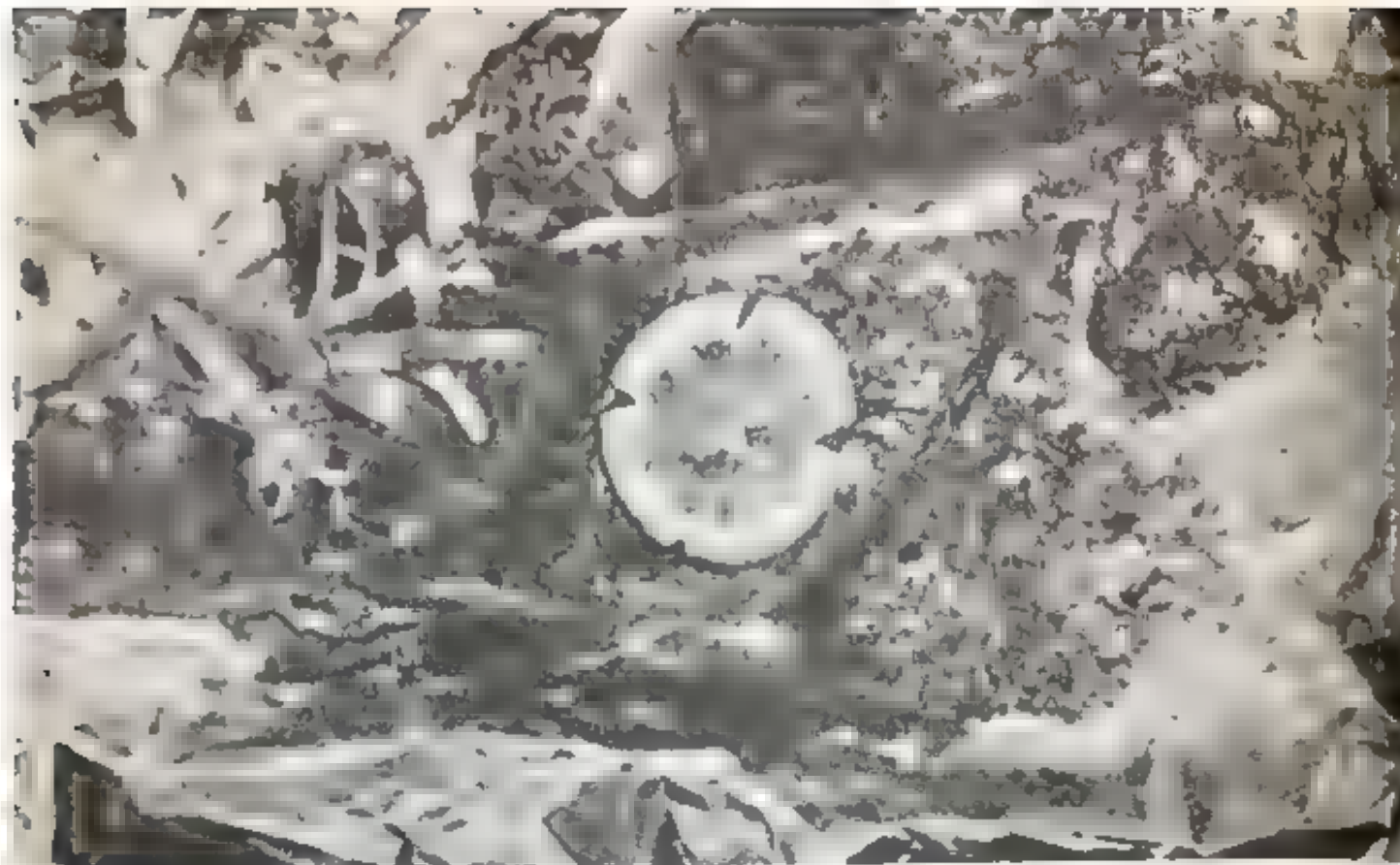
Baligtarin ang bituka, lamasin sa asin at linising mabuti. Banlawan at pakuluan sa 2 puswelong tubig. Takpan habang nakasalang at bayaang 1 oras.

Initin ang mantika at igisa ang bawang. Isama ang baboy, bituka at atay. Takpan at bayaang 5 minuto. Idagdag ang suka, patis at sabaw ng karne. Takpan uli at pakuluan pa. Bayaang 30 minuto. Ilang mainit.

Tsapaay

1/2 tasang nilagang baboy
1/2 tasang nilagang laman ng manok
1/2 tasang hinalatang hipon
1/2 repolyo
1/4 kilong repolyong Intsik

1/4 kilong atsara
1/4 kilong bitawelas
3 aling pat-oko
3 kero.
1.4 kilong tayong kabuti ng Intsik



Hiwaing pakudrado ang baboy at manok. Hiwain ang repolyo, bitsuwelas saro.

Maggisa ng bawang at sibuyas sa kaunting mantika. Isama ang baboy at manok at katapus-tapusan ay isama ang mga gulay. Buhusan ng 2 tasang sabaw 3 kutsarang gawgaw ng mais, 2 kutsarang toyo, sang kutsarang asukal at isang pot ang sabaw. Hanguin at ihaing mainit.

Ginataang Pata ng Baboy sa Saging na Saba

1 maniti na pata ng baboy
4 na saging na saba, katamtaman
ang laki, pinag-apat
1 niyog, kinudkod
1 sibuyas, ginayat

1 ulo ng bawang, pinitpit
1/2 butli ng paminta, buo
mantika
pata
betsin

Hiwain ang pata sa pirasong gusto ang laki. Palambutin sa tubig. Igisa sa mantika ang bawang at sibuyas. Isunod ang saging. Timplahan ng pata. Isama ang baboy. Isunod ang makukuhang gata sa niyog. Isama ang paminta. Pakuluan habang hinahalo upang hindi makurta ang gata. Bago hanguin ay timplahan ng betsina.

Kalyos

1/2 pata nilaga, inalisan ng buto
at hiniwang manipis
6 na butli na bawang pinitpit
1/2 sibuyas ginayat
1/4 tasang kamatis ginayat
5 kutsarang mantika
1 soriso de bitaw ginayat
1 tasang atay ng baboy ginayat

3/4 tasang lapay
1/4 kilong patatas hiniwang pakud-
rado
1 kerot hiniwang pakudrado
1 sili ng parasko (luntian hini-
wang manipis na mahahaba)
1/2 tasang gisantes

Ilaga ang pata sa 5 tasang tubig hanggang lumambor. Maggisa ng bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang soriso, pata, atay, lapay, patatas at kerot. Takpan at pakuluin sa atay-atay na apoy sa loob ng 5 minuto. Isama ang sabaw at timplahan ng asin. Isama ang sili at gisantes. Takpan at luto sa loob ng 5 mi-
nuto.

"Curry" na Karne

1/2 kilong karne
tubig
3/4 puswelong sibuyas na mura,

tinadtad
2 kutsarang arina
1 puswelong gata abaporada

- 1 puswelong sabaw ng buto
- 1 kutsarang Worcestershire sauce
- 1 2 kutsaritang mustasa, asin
- paminta

- betsin
- 4 na puswelong kanin
- 1 kutsaritang pulbos ng "curry"
- 2 kutsarang mantikilya, tinunaw
- 1/2 puswelong "Kraft Cheez Whiz"

Magpakulo ng tubig at lutuin dito ang karne. Hiwaing manipis sa maliliit na piraso. Tunawin ang margarina sa kawali. Igisa ang sibuyas na mura. Isama ang arina at halum. Unti-unting idagdag ang gatas, sabaw at panimplang asin, paminta at betsin. Huwag titigilan ng halo hanggang sa lumapot. Isama ang karne at bayaang kumulo nang lang minuto. Inaang kasama ang kanin,

Ganito ang paghahanda sa kanin: Pagsama-samahin ang mainit na kanin, pulbos ng curry, tinunaw na mantikilya at "Cheez Whiz". Isalang sa apoy na gulong at haluing mabuti. Ihulma sa liyancrang pabilog na may hukay sa gitna.

Inihaw na Atay

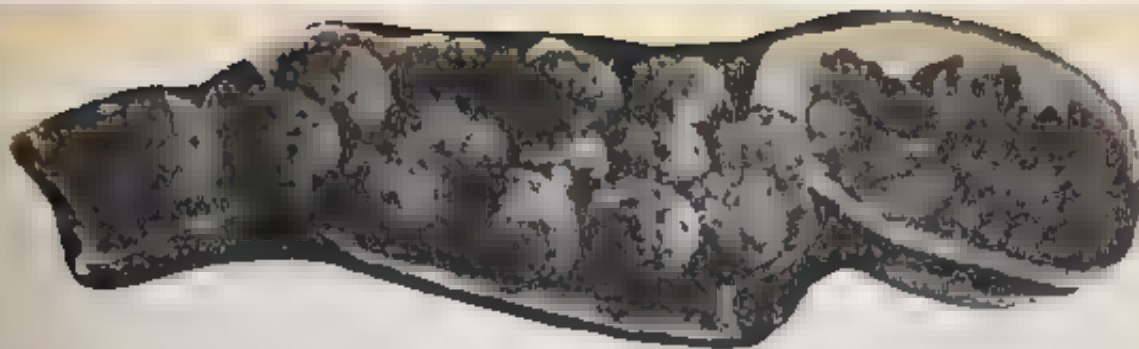
- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1 1/2 librang atay | 1/4 kutsaritang bintsay |
| 2 kutsarang "salad oil" | 1/2 kutsaritang tinadtad na sibuyas |
| 1 kutsarang suka | |
| 1/4 kutsaritang asin | |

Hiwain ang atay na may kapal na 1/2 pulgada. Haluing ahát ng mga sangkap. Isama ang hiniwang atay. Palamigin sa rephidora sa loob ng 30 minuto. Patulin ang labis na sabaw. Ilagay ang atay sa may pahid na mantikang ihawan at ilhaw sa 325°F sa loob ng 5 minuto. Bilingin hanggang maluto ang dalawang tabi.

Murkon

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1/2 kilong laman ng baka hiniwang manipis na malapad | 2 hiwang taba ng baboy |
| 3 kalamansi | 2 pirasong Gherkins (hinati) |
| 2 kutsarang toyo | 5 kutsarang mantika |
| 1 kutsaritang bawang na binayo | 3 nlingang itlog |
| 1/4 kutsaritang paminta | 3 tasa ng tubig |
| 2 hiwang lutong hamon | 1 dahon ng laurel |
| 1 sorisong bilaw hinati sa apat na mahahubang piraso | 2 kutsarang tinadtad na sibuyas |
| | 1/2 tasa ng sarsa ng kamatis |
| | parsley |

Ibabad ang laman ng karne sa katas ng kalamansi, toyo, bawang at paminta sa loob ng 15 minuto. Ilatag ang laman ng karne, layos ang hamon, soriso, taba ng baboy, "gherkin" at itlog sa isang hanay. Balutin ito ng laman ng karne at talian. Pirito hanggang mamula. Ilagay sa kasero, ang karne at lagyan ng tubig, laurel, sibuyas, sarsa ng kamatis, asin at paminta. Pakuluin sa atay-atay na apoy hanggang lumambot ang karne. Alusin ang tali ng karne at palamutin ng parsley.



Sarsa ng Litsaon

atay ng Hilitaonin
1 tasang sinangag na mani
1 tasang durog na biskotso
1/2 tasang sibuyas tagalog
(tinadtad)
2 kutsarang asin

1 tasang amokel pula
1 tasang saka
1 kutsarang pamintang durog
1 mlong bawang binalatan at
biwayo

lihaw ang atay at bayuhin Isangag ang mani, balatan at bayuhin

Pagsama-samahing lahat ng mga sangkap tulad ng atay, mani, at biskotso at salain sa alambreng salaan. Ang hindi dumaan sa salaan ay muling bayuhin.

Pagsama-samahing lahat sa isang kaserola. Haluin at pakulin.

Talaba na may Sawsawan

Talaba
1 Mangga. kinayod

1/2 tasang sibuyas tagalog
tinadtad
asin

Hugasan ang talaba. Magpakulo ng tubig at ibuhos sa talaba. Balatan ang talaba at ilagay sa mangkok. Ihaing may sawsawan

Sawsawan: Magkayod ng hilaw na mangga Samahan ng tinadtad na sibuyas Tagalog at asin.

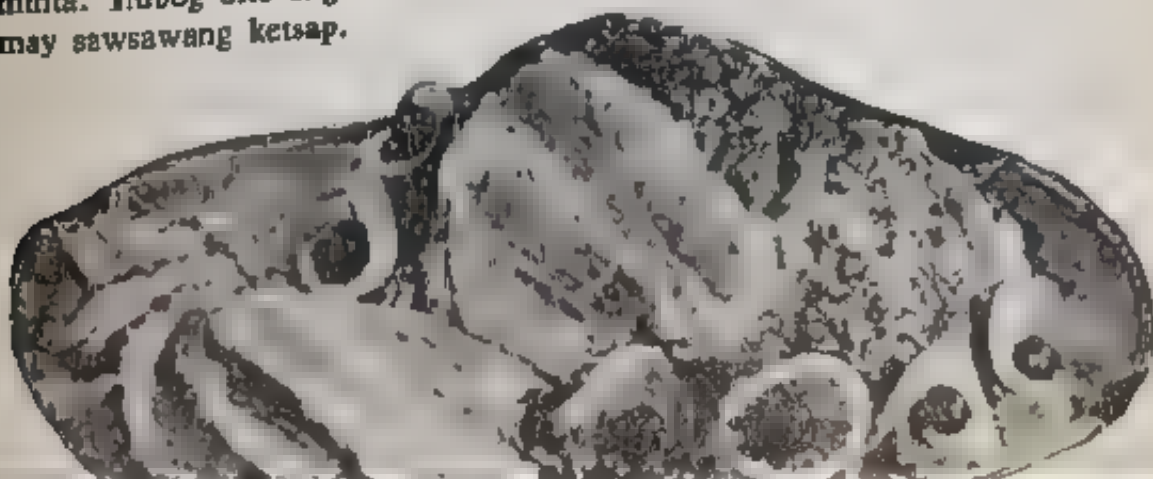
Tortang Tahong

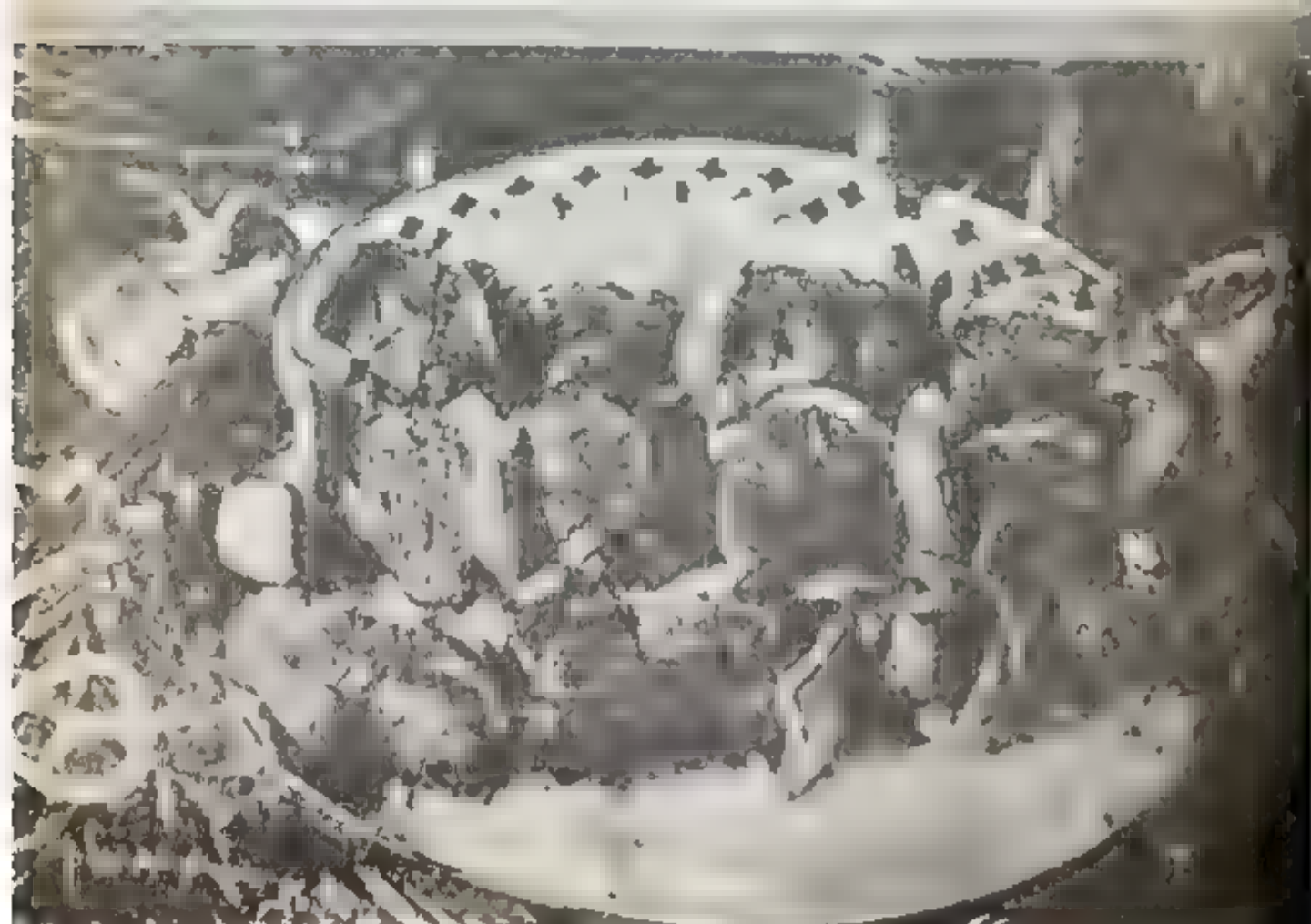
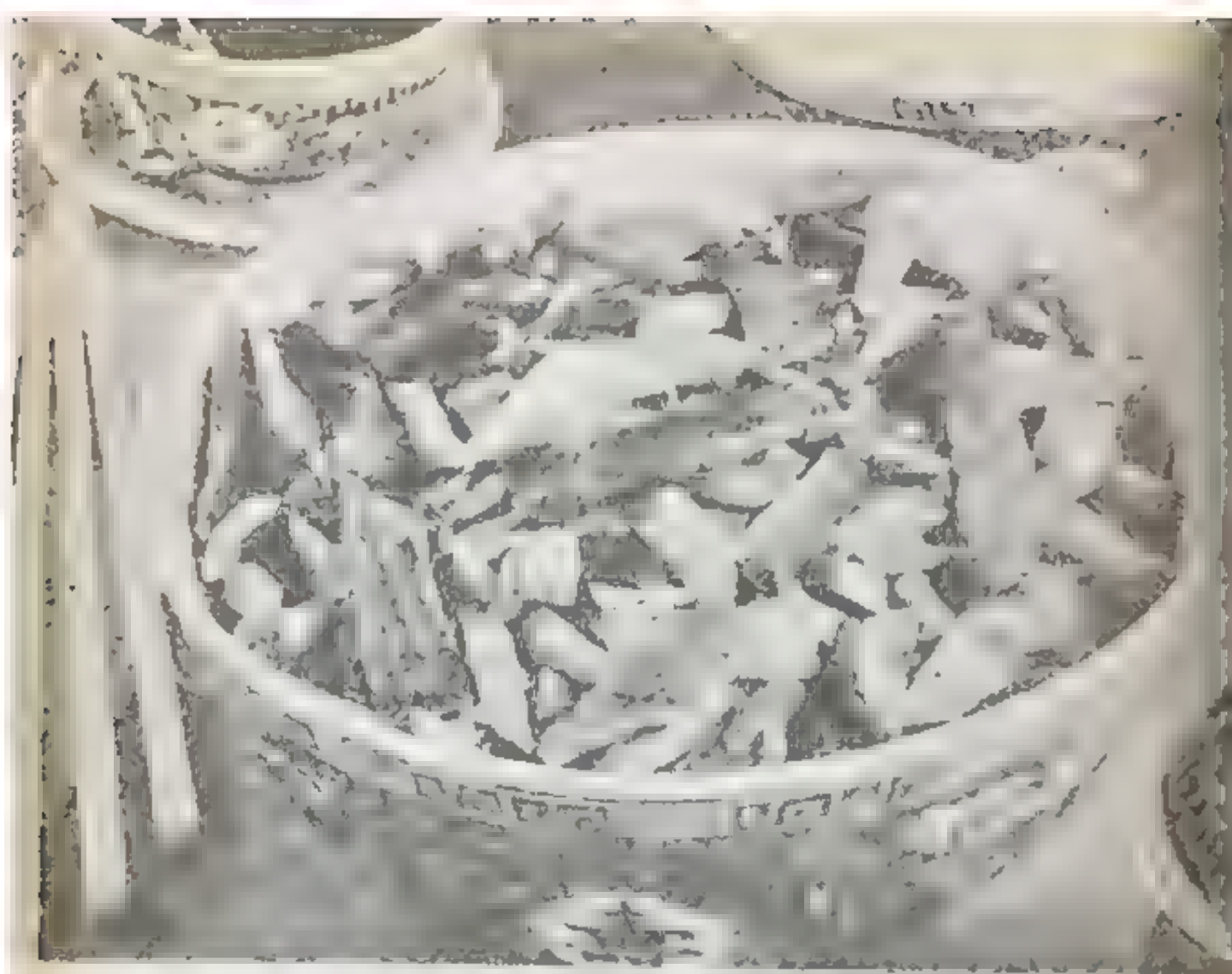
1 galong tahong
1 tasang durog na biskotso
2 itlog binating mabuti

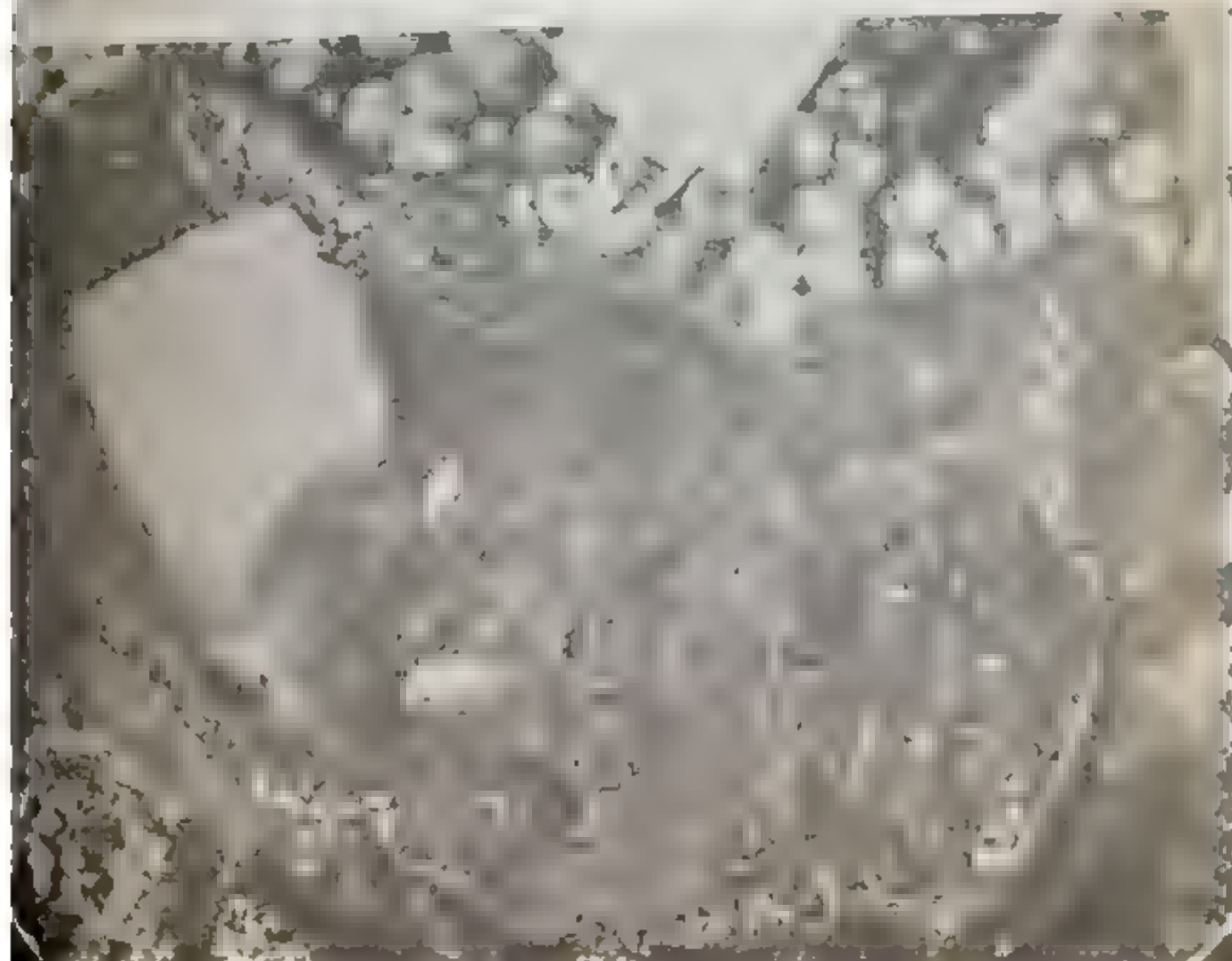
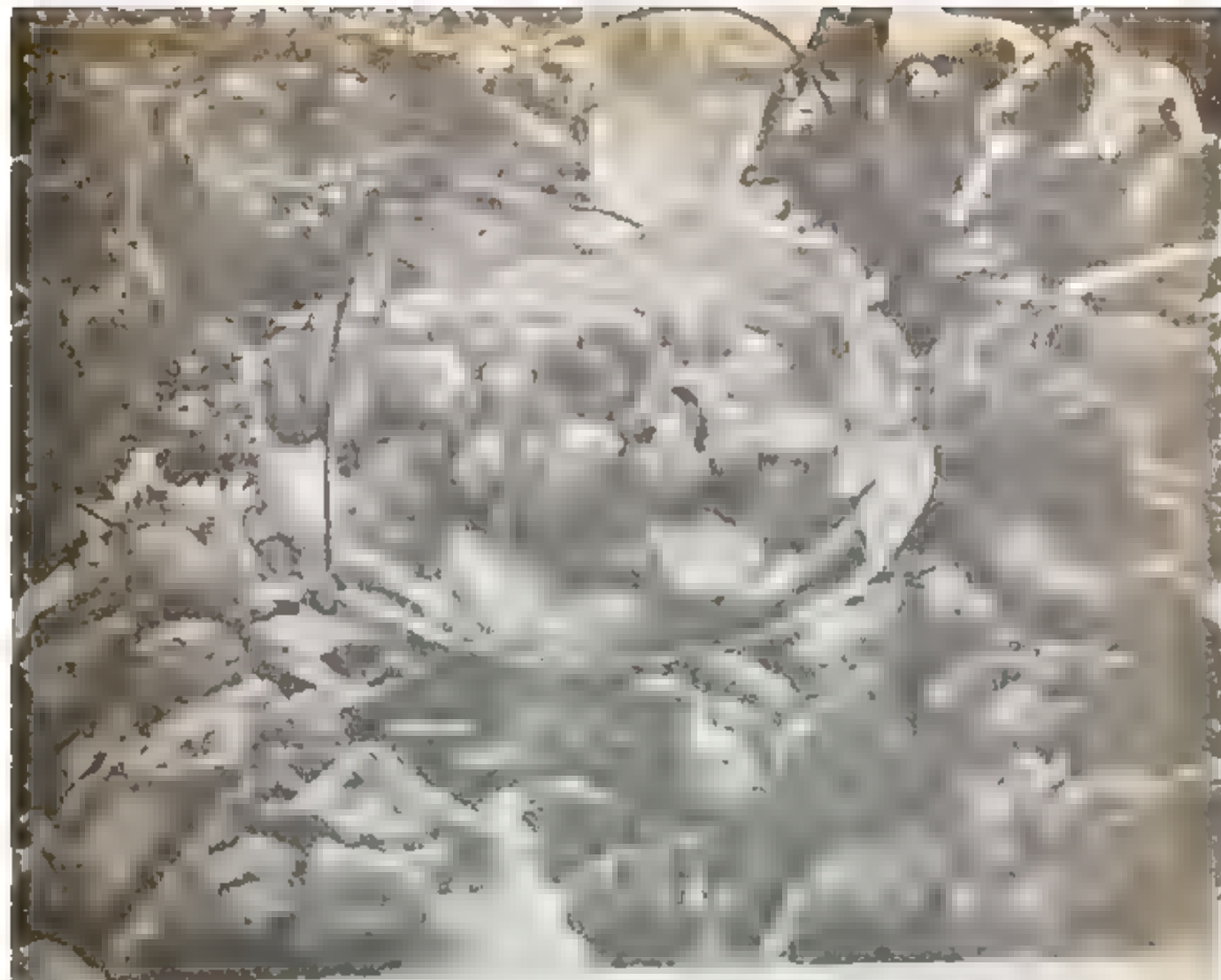
asla at paminta
mantika

Hugasan ang tahong at ilagay sa kowali. Takpan a. pabukahin. Pagbuka ng mga ito ay hangin at palamigin. Alisin ang pusod nito (iyong may nakakabit na lumot).

Batihin ang itlog. Isama ang durog na biskotso. Timplahan ng asin at paminta. Ilubog dito ang tahong isa-isa at pirituhin sa mantika. Ihaing mabait na may sawsawang ketsap.








V

MASARAP NA PARAAN NG PAGLULUTO NG MANOK

Inihaw na Bibe na may Matamis at Maasim na Sarsa

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 librang inihaw na laman ng | 1/2 kutsaritang mustasa |
|  | 3 palang siling parasko |
| 1 librang litsihas na sariwa o | 1 luntiang siling parasko |
| ilang lata | |

Hiwalin ang bibe sa katamtamang laki. Hiwalin sa kalahati ang mga litsihas. Kung ang gagamitin ay de lata, absin ang sabaw nito. Kunin ang matamis at maasim na sarsa at isama ang mustasa at haluing mabuti. Hiwang pakudrado ang mga siling at ibabad sa mainit na tubig hanggang lumambot. Isama ang sili sa sarsa. Ibhos ang sarsa sa bibe at laman ng litsihas at haluing mabuti. Palamugin sa reprihadora bago idulot.

Matamis at Maasim na Sarsa

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 3 onsang alak na suka | 1/2 butli na bawang pinitpit |
| 2 onsang asukal | 1/3 kutsaritang gawgaw na mais |
| 1/4 kutsaritang asin | na binalo sa |
| 2 kutsarang ketsap | 1/2 kutsarang malamig na tubig |
| 1/2 onsang betsin | 2 kutsarang mantika |
| 1/3 onsang "preserved crab apple" | 1/3 tasang katas ng pinya |

Ibadad ang "crab apple" sa suka na hinahuan ng katas ng pinya. Mag-inut ng mantika at ibuhos ang tinimplang suka, asukal, asin, ketsap, bawang, betsin at pasubuhin ng ilang sandali. Isama ang gawgaw mais upang lumapot at isama ang natitireng mantika. Ibhos sa bibe at litsihas. Palamugin at idulot.

Panunawa: Kung pangkaraniwang suka ang gagamitin sa halip ng alak na suka haluan ang suka ng tubig (6 na onsang tubig sa 2 onsang suka)

Manok "Chow Mien"

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 2 kutsarang mantika ng nani | 1 tasang toyo |
| 2 sibuyas ginayat | 1/2 tasang labong |
| 2 tasang ginayat na kintsay | 1 kutsarang gawgaw mais |
| 1/4 librang kahuti (hiniwang malilit) | 2 kutsarang toyo |
| 1 1/2 tasang sabaw ng alagang manok | 3 tasang himmay na laman |
| 1 tasang sabaw ng chestnut o kastanya | ng manok(luto) |
| | 3 tasang kutang pinong |
| | "egg noodles" |

Mag-init ng mantikilya at igla ang sibuyas sa loob ng 10 minuto. Isama ang kintsay, kabuti at sabaw ng pinaglagaan ng manok. Takpan at pakuluin ng 3 minuto. Ihalo ang sabaw ng kastanyas, toge at labong. Iluto sa loob ng 3 minuto.

Ihalo ang gawgaw, mais at toyo upang lumapot ang sabaw. Isama ang laman ng manok. Tumplahin at ihaing mainit. Ihain sa ibabaw ng "noodles".

Piniritong Manok

1 tasang arina
1 1/2 kutsaritang asin
1 kutsaritang paminta
1 1/2 kutsaritang paprika

2 librang pipirituhing manok
na hiniwa sa katamtamang
piraso
mantika

Pagsamahin ang harina asin, paminta at paprika sa supot na papel. Hugasan at patuluin ang mga piraso ng manok. Ihulog sa supot ng papel at kalugin. Tunawin ang mantika at ipinto ang manok. Takpan at bilingin paminsan-minsan. Para lumulong ang balat ng manok, ipasok sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 15 minuto.



Manok Marengo

3 1/2-4 na librang pipirituhing
manok
asin at paminta
3 kutsarang mantika
1 latang "consomme"
1/2 tasang tubig
1/8 tasang kotsap

2 kutsarang katak ng limon
1 butli na bawang (pinipit)
1 kutsarang tinatad na
parsley
1/2 librang mantikilya na kabut.
3 kutsarang arina
1/3 tasang tubig

Budburan ang mga piraso ng manok ng asin at paminta. Papulahin sa mantikila na mantika. Patuluin ang manika pagkaluto. Pagsamahin ang "cansomme" at mga sangkap at ibuhos sa manok. Takpan at pakuluin sa loob ng 45 minuto. Batihin ang harina at tubig at isama sa sarsa, halun hanggang lumapot. Ibihos ang sarsa sa manok.

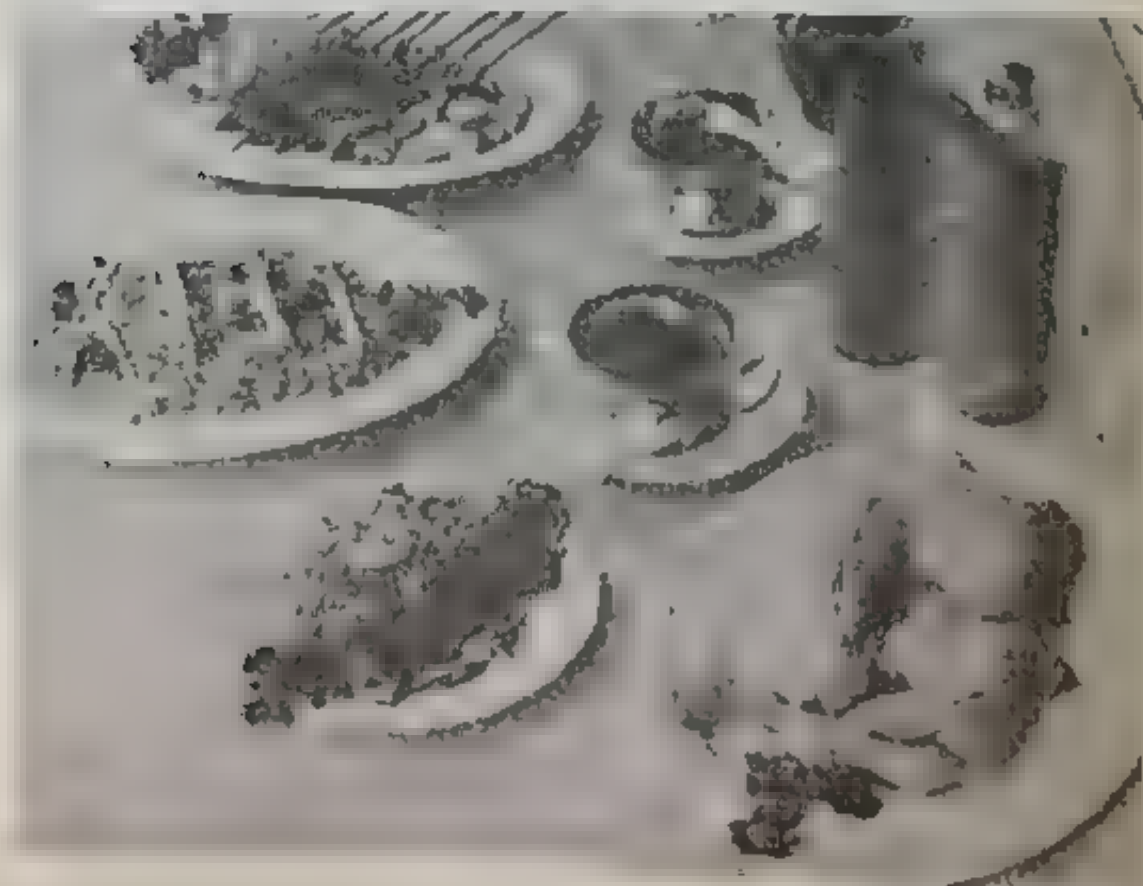
Empanadang Manok

4 na nilagang itlog (matigas)
asin
1 isang sabaw ng nilagang
manok

mga paa at pitso ng 2 manok
2 sorisong kastila na hinukya sa
4 na piraso pahaba

Ilaga ang buto ng manok kasama ang balunbaunan hanggang lumambot ang laman ng manok. Humayin ang laman ng paa at pitso ng manok at ilagay sa hurno. Layos ang mga piraso ng soriso sa ibabaw ng maninapis na hawa ng itlog na ang pula ng itlog ay tinunaw sa isang kutsarang tubig. Ipasok sa pugon hanggang mamula.

Tadtarin nang pino ang itlog. Gumawa ng sarsa magtunaw ng mantikilya at ihalo ang harina, asin at paminta. Isama ang sabaw ng pinaglagaan ng manok. Unti-unti ang pagbubuhos at baluing mabuti. Pagkatapos sumubo, isama ang itlog at ba pa sa manok. Layos sa salitang salansan sa hurnong may mantikilya na binudburan ng halet ng imapay at ipasok sa pugon sa loob ng kalahating oras.



Manok na may Luya at Sibuyas

1 manok	1/4 na tasang luya, tadtarin
1 kutsaritang asin	1/4 na tasang sibuyas na mura,
1/2 kutsaritang betsin	malinili
(AJI-NO-MOTO)	2 kutsarang toyo
1/4 na kutsaritang paminta	2 kutsarang asukal
1/4 na tasang arina	2 kutsarang gawgaw
1/2 tasang langis	

Pagsama-samahin ang asin, betsin at paminta. Timplahan nito ang manok. Bidburan ng arina. Painitin ang langis. Ipirito ang manok hanggang pumula. Hanguin. Ilipat sa kaserola. Itabi sandali.

Igisa ang luya at sibuyas na mura. Isalin ang toyo. Isama ang asukal at 2 kutsarang gawgaw na tinunaw sa tubig. Pakuluin. Isalin sa manok. Isama ang isang tasang tubig. Takpang mabuti ang kaldero. Ipagpatuloy ang pagluluto sa katamtamang init sa loob ng 15 minuto. Kung luto na ang manok, hanguin. Ihaing kasabay ng mainit na kanin.

Manok na may Mais at Malunggay

1 katamtamang laki ng manok	5 tasang tubig
2 butil na bawang dinurog	4 na kutsarang mantika
1/2 sibuyas	1/2 tasang dahon ng malunggay
1 tasang butil ng saritwang mais	2 o 3 kutsarang patla

Mag-init ng mantika sa kawali at igisa ang bawang, sibuyas, mais at manok na hiniwa sa maliit na piraso. Haluan ng patis. Takpan at hayaang sumubo. Samahan ng tubig at pakuluin hanggang lumambot ang laman ng manok. Isama ang dahon ng malunggay. Takpan at iluto sa loob ng 2 minuto.

Atay ng Manok na may "Curry Powder"

1 Mhrang atay ng manok	1/4 kutsaritang paminta
4 na kutsarang mantikilya	1 kutsarang "curry powder"
1/4 tasang tinadtad na sibuyas	2/3 tasang "beer" o serbesa
1 kutsaritang asin	Mainit na kanin

Hiwain sa gitna ang baw't atay ng manok. Magtunaw ng mantikilya. Isama ang mga atay ng manok at sibuyas at igisa sa loob ng 5-8 minuto. Bibilinging madalas hanggang maluto ang mga atay. Haluan ng asin, paminta at "curry powder" at serbesa at pakulun sa loob ng 3 minuto. Ihain sa ibabaw ng kanin.

Pakam

1 tandang na manok hiniwa sa katamtamang laki ang baw't piraso	1 kutsarang asin
	1/2 kutsarang plaitpit na luya
	2 kutsarang suka

- 3-4 na taasang tubig
- 1/4 taasang mantika
- 2 pirasong luya na hinlawang
maninipis at mahahaba
- 6 na butil na bawag pinipit

- 1 malaking sibuyas tinadtad
- 1 malaking hinog na kamatis,
maga, hinalasan at tinadtad
- 1 kutsarang patis

Paghaluin ang hinlawang hanggang sandang, asin, paminta, luya, suka at tubig. Pakuluin hanggang lumambot ang laman ng manok.

Mag-init ng mantika at igisa ang luya hanggang mamula. Isama ang bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang manok at tamplahan ng patis. Italo ang sabaw ng pinaglegaan ng manok at pakuluin sa loob ng 6 na minuto.

Krokotang Manok

- 1 taasang "thick white sauce"
- 1 3/4 na taasang tinadtad na
nilagang manok
- 1/4 na kutsaritang "celery salt"
- 1 kutsaritang katas ng lemon
- 1/4 na kutsaritang tinadtad na
sibuyas

- 1 kutsaritang tinadtad na
kintsay
- mumo ng tinapay
- itlog
- asin
- paminta,

Paghalu-haluin ang puting sarsa manok at mga pampalasa. Palamgin. Bilugin saka igulong sa pinong mumo ng tinapay. Ilubog sa itlog at muling igulong sa mumo ng tinapay. Ipirito sa manit na mantika, mga 3-5 minuto. Patuluin.

Adobong Manok sa Gata

- 1 katarotamang laki ng manok
- 1/2 taasang suka
- 10-12 aling labuyo (mananghang)

- 1 ulo ng bawag
- 2/3 taasang gata ng niyog
- asin at paminta

Alisin ang balahibo ng manok. Linisin at hiwain sa katamtamang laki ang mga piraso. Ibabad ang manok sa suka, bawang, sili, asin at paminta sa loob ng 30 minuto.

Maggata ng isang niyog

Ilagay ang manok na binabad sa kaserola. Lagyan ng tubig at pakuluin hanggang lumambot ang laman ng manok. Isama ang gata ng niyog, haluin hanggang maglangis-langis.

Piniritong Manok (Paraang Amerikano)

- 2 librang batang manok
- 1 binatag itlog
- 2/4 taas- durog na biakotao
- 4 kutsarang mantika at langis

- ng oliba
- 4 naaging
- 1 sibuyas
- 1 all parasko

Hiwain ang manok sa apat na bahagi. Pahiran ng binating itlog na may halong durog na biskotso. Mag-init ng langis ng oliba at ipirito ang manok sa loob ng 7 minuto (ang bawa't tabi ng manok).

Talupan at hiwaing manipis ang saging sa gitna. Ipirito ang saging at sibuyas sa natirang langis oliba.

Hiwain ang sili. Alisin ang mga buto at tangkay. Iluto sa tubig na may asin sa loob ng 3 minuto. Patuluin ang tubig ng sili. Iayos ang manok at palamutan ng saging, sibuyas at sili.

Chicken Chop Suey

2 tasang hilaw na manok, hiwain	1 tasang hiniwang berdeang gulay (Chinese green)
1 tasang celery, hiwain	2 kutsarang peanut oil
12 apulid, hiwain	1 kutsaritang asin
1/2 librang sariwang kabuti	1 tasang tubig
1 tasang labong	

Pamutin ang peanut oil isama ang asin at manok. Kung mapula na ang manok, isalin ang tubig. Ihalo ang iba pang mga sangkap. Takpan. Lutuin ng 15 minuto. Isama ang sarsa.

SARSA:

1 kutsarang toyo	1/2 kopitang alak o brandy
1 1/2 kutsaritang gawgaw	1/2 tasang tubig
1/2 kutsaritang asukal	

Haluin nang haluin ang pinagsama-samang mga sangkap hanggang lumapot. Hanguin. Gamitin ayon sa hinihingi ng res.pt. Ihaing may kasamang kanin o kasabay ng piniritong bihon.

Manok "Ala Hardinera"

1 katamtamang laki ng manok	1 sibuyas ginayat
hiniwang malilit na piraso	1/2 tasang alak
asin, paminta, mantika	1/2 tasang palatas hiniwang
2 butli na bawang pinitpit	pakudrado
1/2 tasang kerot hiniwang pakudrado	2 tangkay ng kintsay tinadtad
1/2 tasang bitawelas	1 dahon ng laurel

Timplahan ng asin at paminta ang manok at ipirito ng lubog sa mantika. Itabi. Maggisa sa isang kutsarang mantika ng bawang at sibuyas. Ihalo ang alak, tubig, at manok at takpan. Pakuluin hanggang lumambot ang laman ng manok. Isama ang lahat ng gulay. Timplahan ng asin at paminta. Pakuluin hanggang maluto ang mga gulay. Samahan ng kaunting gawgaw mais. Halu-ing mabuti hanggang lumapot ang sabaw.

Bibeng may Sarsang "Curry"

bibeng luto natira
paso, atay at buluo-bulunan ng
bibe (luto na)
6 na sariwang kabuti o isang lata

asin, paminta, nutmeg o mues
muskada
3 itlog, hiwalay ang yula sa puti

Kung kilaw o sariwang kabuti ang gagamitin sa paglu-uto, iluto sa mantikilya sa loob ng 10 minuto.

Gilingin ang laman ng bibe, paso, atay at bulunan ng bibe at kabuti. Pag-samahin ang yula ng itlog na binangang bahagya sa 2 kutsarang asin, 2 kut-sarang paminta at 1/8 kutsarang nutmeg. Iha-o ang 3 puti ng itlog sa may mantikilyang kasercila. Ihulog labat dito ang mga tinimpag. Ipasok sa pugon at iluto sa loob ng 40 minuto (375°F).

Inihaw na Manok na may Pinya

2 batang manok (spring chicken)
katas ng pinya
mantika

asin
8 pirasong pinya
1 kutsarang mantikilya

Hatrin sa gitna ang manok. Ibabad sa katas ng pinya sa loob ng isang oras. Patulin, tuwitin at pahyan ng manok at budburan ng asin. Lagay sa parilya at inhaw nang may layong 4-5 pulgada sa baga sa loob ng 15 minuto (ang bahaging may asat ng manok). Balngin at layo ang parilya sa baga ng 6-8 pulgada.

Paglu-uto ang piraso ng pinya at papalaban sa mayant na mantikilya. Iulat ang inihaw na manok sa may pinyang gitna sa ibabaw.

Relyenong Pabo

1 pabo
1 kutsarang asin
2 kutsari ang asin
1 kutsarang tung

2 canon ng may
1 1/4 tasa ng katas ng laman
1 1/2 tasa ng alak at puti

Timplal at ang pabo ng asin at paminta. Pag-samahin ang laman ng pabo at katas ng laman ng pabo at alak at puti. Ibabaw ang pabo at tinimpag katas ng tung sa loob ng 5 oras.

MGA SANGKAP SA PALAMAN

3 kutsarang mantika
1 tasa ng hawan hiwalay ng manin-
plera kahaba
1 batang soriso
1 1/2 tasa ng "prunes" inalisin ng

buto at ibadlad
1 tasa ng piniritong potatoes
hiwalay palandrado
10 pirasong kabuti (hiwalay ang
bawat isa sa apat)

1/3 tasang kastanyas
1/2 kutsaritang betain
2 kutsaritang asin

1 kutsaritang paminta
1/4 librang mantikilya

Mag-init ng mantika. Ipirito ang hamon hanggang mamula. Isama ang soriso, pruns, patatas, kabuti, kastanyas at betsin. Pakuluin sa loob ng isang minuto. Timplahan ng asin at paminta. Lagyan ng palaman ang pabo at tahi-in ang bukas na bahagi. Pahiran ang pabo ng mantikilya at balutin ng "aluminum foil". Ipasok sa pugon sa loob ng 2 oras (350°F).

Manok sa Mals Empanada

1 nilagang manok (2-3 libra)
hinimay
sabaw ng nilagang manok
1 tasang mals sariwa o de lata
1 tasang kinsay (hiniwang
pekudrado)

2 tasang patatas (hiniwang pakudrado)
1 tasang sariwang kabuti
1 tasang talaba (sariwa)
2 nilagang itlog (matigas)
Pastelerya—hinurnong arina
sa maraming mantikilya

Ilagay ang kinsay, patatas, kabuti at talaba (binalatan) sa sabaw ng nilagang manok. Iluto. Balutin sa pastelerya at lagay sa may ilalim nito ang mals, kinsay, patatas, laman ng manok at buil ng mals. Timplahan ng asin at paminta at lagyan ng mantikilya. Samahan ng gatas hanggang mangalahati ang lutuan. Takpan ng durog na tinapay at ipasok sa pugon (450°F) sa loob ng 10 minuto. Ibaba ang init ng pugon (350°F) sa loob ng isang oras. Ilagay sa mababaw na lalagyan at buhasan ng sarta. Kunin ang natirang sabaw ng manok at samahan ng gatas at timplahan ng asin at paminta.

Hinurnong Manok at Patatas

2 bahang mantikilya o margarina
2 manok (tig-2 1/2 libra) pag-apat
lin
1 itlog, batihin nang bahagya
1 kutsarang gata
1 tasang dimurog sa corn flakes

2 kutsarang pancake flour
1 kutsaritang asin
1/3 kutsaritang paprika
1/4 sa kutsaritang paminta
4 sa patatas, balutin sa foil

Tunawin ang mantikilya o margarina sa ihawan ng pugong may 375°F ang init.

Pag-apatin ang dalawang manok. Hugasan, patuyum sa tulong ng papel na humihitit.

Pagsamahan ang itlog at gatas. Ilubog dito ang manok. Igulong sa magkahalong "cornflake-pancake flour". Layos sa tinunaw na mantikilya o margarina sa ihawan. Budburan ng asin, paprika at paminta. Ilagay din sa baking pan ang mga patatas.

Takpan. Ihurno sa pugong may 350°F ang init. Patagalin ng isang oras ang pagbuhurno. Bahgtarin minsan para pumula rin ang kabilang panig. Hinaan ang apoy sa 325°F ang init. Lutuin pa ng 30 minuto.

Iayos ang manok sa pinggan, kasama ang mga patatas na nakabalot sa foil. Tusukin ng toothpick ang bawat patatas. Gayakan ng kintsay (Para sa 6 na paghahain).

Manok na may Ensaladang Kanin

12 onsang hiniwang manok

Mayonesa

7 onsang kanin

1/4 lb. kamatis

1 kahong pinalang na gisantes

1 pintang tubig

1 kutsaritang asin

6 na onsang kerot hiniwang pakudrado

French dressing

1 kutsaritang asin

gingiling na all

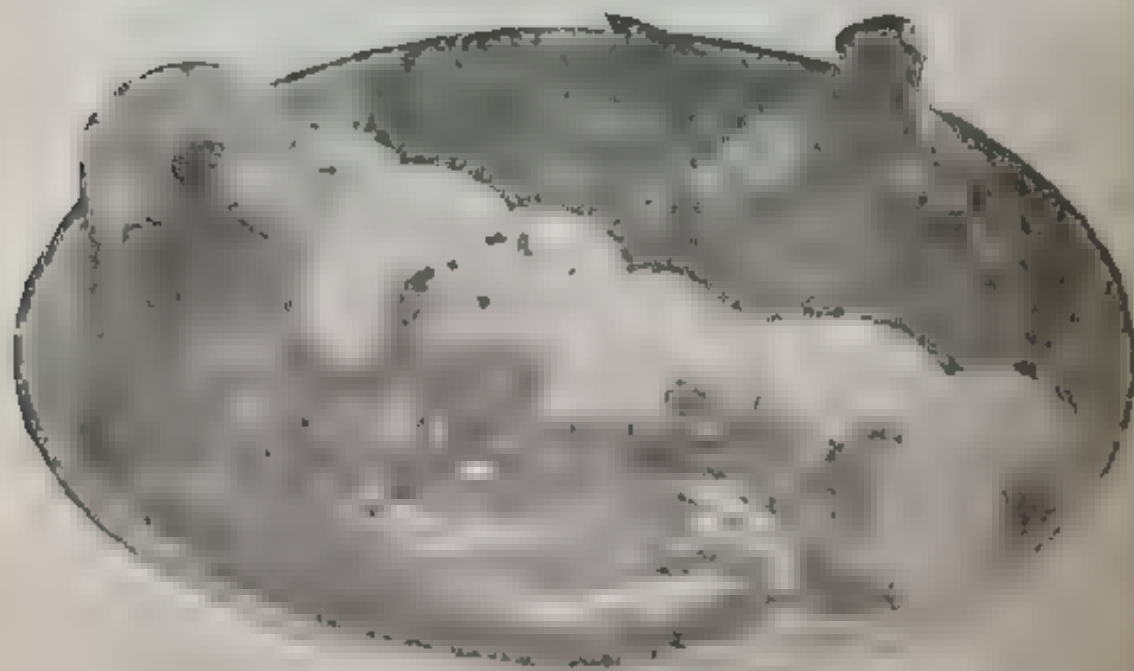
2 kutsarang langis ng ensalada

o salad oil

1 kutsarang suka

Iluto ang kanin. Salain at arlawan o hugasan sa malamig na tubig. Ilagay ang kerot, tubig, asin, asuka sa kawali at pasubuhin. Belatan ang kamatis. Iluto ang malamig na gisantes. Hiwain ang binalatang kamatis at alisin ang buto. Salain ang lutong gulay at ihalo sa kanin at kamatis.

Ihanda ang "French dressing". Paghaluin ang asin, paminta at langis a wisikan ng suka. Haluin ang "dressing", kanin at pa muling tumplahin kung kinakailangan. Ihang may lutong manok at mayonesa.



Manok na may Almond

5 onsang manok
1 onsang labong
1 onsang kinsay
2 onsang malutong na almond

1 onsang tuyong kabuti
gulay na iyong ibig
dahong sibuyan
toyo

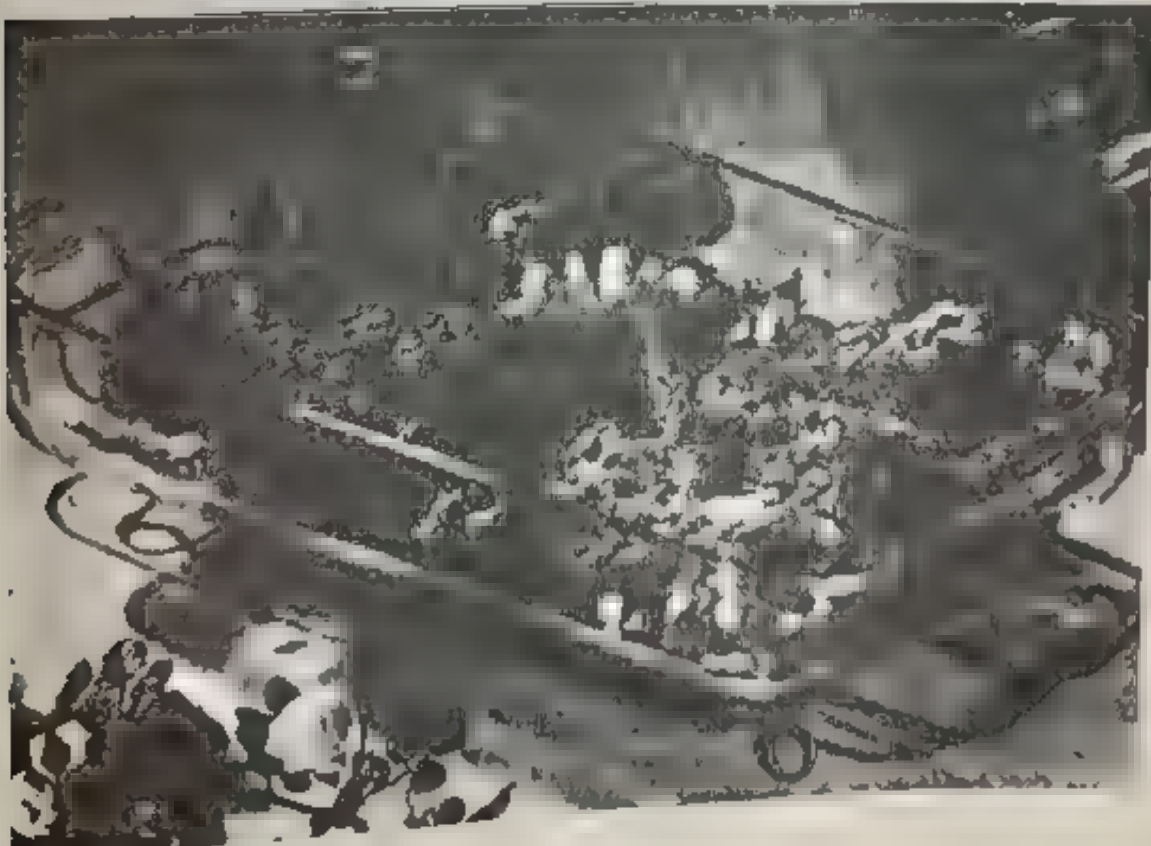
Ibabad ang manok sa pinaghalong toyo at paminta. Maggisa ng kinsay, kabuti, labong at luntiang gulay hanggang maluto ang mga ito. Isama ang manok. Magtunaw ng gawgaw mais at tubig. Isama sa niluluto. Haluing mabuti hanggang lumapot ang sabaw. Pakuluin ng 2 minuto. Ihaing may palamuting almond.

Manok "Ala King"

1/3 tasang mantika
1/2 tasang luntiang siliing paraako
hiniwang makikitid na mababa
1 tasang kabuti
4 na kutsarang arina
1 tasang sabaw ng pinaglagaan
ng manok

1 tasang gatas
1/2 tasang siliing paraako (pula)
2 tasang laman ng lutong manok
(ginayat)
asin at paminta
2 pula ng itlog (bahagyang
binati)

Mag-init ng mantika at igisa ang luntian sili at kabuti hanggang lumambot ang mga ito. Isama ang barina, haluin at unti-unting isama ang sabaw ng pinaglagaan ng manok at gatas. Iluto sa atay-atay na apoy. Haluing mabuti hanggang lumapot ang sabaw. Isama ang pulang sili at manok. Timplahan ng asin at paminta. Haluan ang pula ng itlog ng kaunting sarsa ng niluluto. Haluin at isama sa niluluto. Huwag nang ininin kapag naisama na ang itlog. Ihain sa buntong ng kanin o testadong tinapay.



Manok na may Curry (Malaysian)

1 manok
2 butli na bawang
4 na onsang mantika

gata ng niyog
2 kamatis
tubig, asin at "curry"

Hiwain ang manok na may $1\frac{1}{2}$ pulgada ang haba. Tadtarin ang bawang at sibuyas. Mag-init ng mantika at igisa ang bawang at sibuyas hanggang mamula. Isama ang curry. Haluing mabuti. Isama ang gata ng niyog at $\frac{1}{2}$ tasang tubig. Timplahan ng asin. Isama ang manok. Pakuluin hanggang lumambot ang manok. Isama ang sariwang kamatis at ihang may mainit na kanin

Piritong Manok (Maryland)

1 batang manok
 $\frac{1}{8}$ tasang harina
1 $\frac{1}{2}$ kutsaritang asin
 $\frac{1}{4}$ kutsaritang paminta

1 itlog
 $\frac{1}{4}$ tasang gatas
1 $\frac{1}{2}$ tasang durog na biskotso
 $\frac{1}{8}$ tasang mantika

Paghaluing mabuti ang harina, asin at paminta. Ilubog dito ang piraso ng manok. Magbatl ng itlog. Samahan ng gatas. Isawsaw din dito ang manok. Pagulungin sa dinurog na biskotso. Ipirito sa mantika. Bilingin upang magkapantay ang luto. Ibudbod ang naturang harina at dinurog na biskotso sa manok. Takpang mahigpit at ipasok sa pugon (350°F) sa loob ng $1\frac{1}{2}$ oras. Bilingin ng isa o dalawang ulit. Kung ang hurno ay tuyo samahan ng kaunting tubig na mainit.

Alisin sa hurno. Maghanda ng makremang sawsawan.



Binilog na Laman ng Manok

- 2 kutsarang mantika
- 1 1/2 kutsarang bawang na tinadtad
- 1/2 tasang sibuyas tinadtad
- 1/4 tasang kamatis tinadtad
- 1/2 tasang giniling na baboy
- 1/2 tasang manok hiniwang pakudrado

- 1/2 tasang giniling na karne
- 1/2 tasang lutong hamon hiniwang pakudrado
- 1/2 tasang pasas
- 1 1/2 kutsarang patis
- 1 1/2 kutsarang Worcestershire sauce
- 1/2 kutsaritang paminta

Mag-init ng mantika. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Iluto hanggang lumambot ang kamatis. Isama ang baboy, manok, karne, hamon at pasas.

Timplahan ng patis, "Worcestershire sauce" at paminta. Iluto hanggang lumambot ang karne.

Manok na may Curry at Ensaladang Mansanas

- 6 na hiwa ng na mansanas
- 1/4 tasang hiniwang pakudradong kinsay
- 1 tasang lutong manok na hiniwang pakudrado
- 3/4 kutsaritang asin

- 1 kutsaritang "curry powder"
- isang kurot na paminta
- 2 kutsarang mayonesa
- 2 kutsarang katas ng limon
- inadtad na letsugas
- sariwang parsley

Hugasan ang mansanas. Alisin ang ubod at hatiin sa gitna. Hiwaing pakudrado ang mansanas at ihalo sa kinsay, manok, asin, curry powder, paminta, mayonesa, at katas ng limon. Ang balat ng mansanas ay punuin ng tinimpla. Ipatong ang may lamang balat ng mansanas sa nakaayos na dahon ng letsugas. Palamutian ng parsley at ibaing may mayonesa.

Empanadang Manok

- 1 batang manok
- 1/2 kilong giniling na baboy
- 2 sibuyas na tinadtad
- 1 malaking pulang siliing parako hiniwang pakudrado
- 2 kahong pasas
- 1 latang gisantes
- 1 kutsarang asukal
- 3 mlangang itlog

- 5 kutsarang ginayat na asara (pickles)
- 4 na malaking patatas hiniwang manipis na mahaba
- 1 butil na bawang pinkpit
- 1/2 latang sara ng kamatis
- 2 itlog binating mabuti
- 1/2 tasang gatas

Maggisa ng bawang at sibuyas sa manuka. Isama ang giniling na baboy. Ihulog ang manok.

Isama ang sara ng kamatis at haluin. Takpan at sabawan ng isang tasang tubig upang lumambot ang laman ng manok. Isama ang patatas at pakuluan sa atay-atay na apoy hanggang lumambot ang patatas. Isama ang sili, asukal, pasas, gisantes at alisin sa apoy.

Alisin ang buto ng manok at hiwaing pakadrado Isama ang 2 pirasong ginayat na atsara, itlog na hiniwang pakadrado at laman ng manok

Maglagay ng kaunti nito sa pambaot ng empanada. Hulmahin sa hugis na ibig. Pagdikitin ang mga dulo ng empanada ng tubig at tiklupin ang mga gilid. Ilagay sa turnong may pahid na mantika at ipasok sa pugon. Kapag luto na, pahiran ng tinimplang itlog at gatas. Ibalik sa pugon.

Pambalot ng Empanada

1 1/2 tasaang arina	1/2 tasaang margarina
1 1/2 kutarang beking powder	1/4 tasaang malandig na tubig
1/2 kutarang asin	

Ihalo ang margarina sa harina. Isama ang tubig nang unti-unti. Pagulu-
ngan ng "rolling pin". Kailangang magkaroon ng 1 1/2 pulgada ang kapal at 10
pulgada ang haba. Hiwain ng isang pulgada ang bawa't piraso. Gumawa ng
bola at laparin. Sa gitna nito ilagay ang palaman. Pagdikitin ang gilid ng tubig
at ilupi ang mga panahi nito.

Sopa Saka Italyana

1/3 manok	5 butil na bawang pinitpit
1 lataang sarsa ng kamatis	3 kutarang margarina
3/4 tasaang inad-ad na keso	asin at paminta
1/2 kahon ng makaroni	1 pirasong soriso Bilbao
2 sariwang kamatis	4 na pirasong bekon
1 sibuyas tinadtad	

Ilaga ang manok sa tubig na may asin. Ilaga ang makaroni sa sabaw ng
pinaglagaan ng manok sa loob ng 20 minuto Pakulain at itabi Himayin ang
laman ng manok.

Papulahin ang bekon sa margarina. Hanguin ang bekon Maggisa ng ba-
wang, sibuyas at kamatis. Isama ang hinamay na laman ng manok at sarsa ng
kamatis. Pakulain. Ibalik ang bekon Isama ang soriso Timplahan ng asin
at paminta. Ihudbod dito ang kalahati ng inad-ad na keso.

Lagyan ng kaunting sabaw ng pinaglagaan ng manok. Pakulain hago isa-
ma ang lutong makaroni. Ilagay ang sarsa ng kamatis sa ibabaw at hudhuran
ng keso. Pakulain sa loob ng 7 minuto.

Pinasingawang Buong Manok

asin at paminta	tinadtad na puso, atay at
ilang tangkay ng kintsay	balunbalunan ng manok
3 kutarang mantidilya	1 manok na dumalaga
4 na kutarang arina	sabaw ng manok na pasingawan

Ihanda ang manok para pasingawan. Punasan ang loob at labas ng manok
upang matuyo. Hudhuran ng asin at paminta ang loob at labas ng manok Ilub-

lob sa harina at pirituhin sa mainit na mantika. Ilagay ang manok na nakasayad ang likod sa kinsay at ilagay sa pasingawan. Kung walang pasingawan gamitin ang kaserolang may mahigpit na takip. Ipatong ito sa kumukulong tubig. Isama sa pagpapasingaw ang puso, atay at balunbatunan ng manok. Ilang may sarsa

Paggawa ng sarsa: Tunawin ang mantikilya at ihalo ang harina. Buhusan ng kaunting sabaw ng manok na pasingawan, dagdagan ng tubig kung napakalapot. Isama ang tinadtad na balunbatunan, atay at puso. Haluan ng sopas ng kabuti. Timplahan ng asin at paminta.

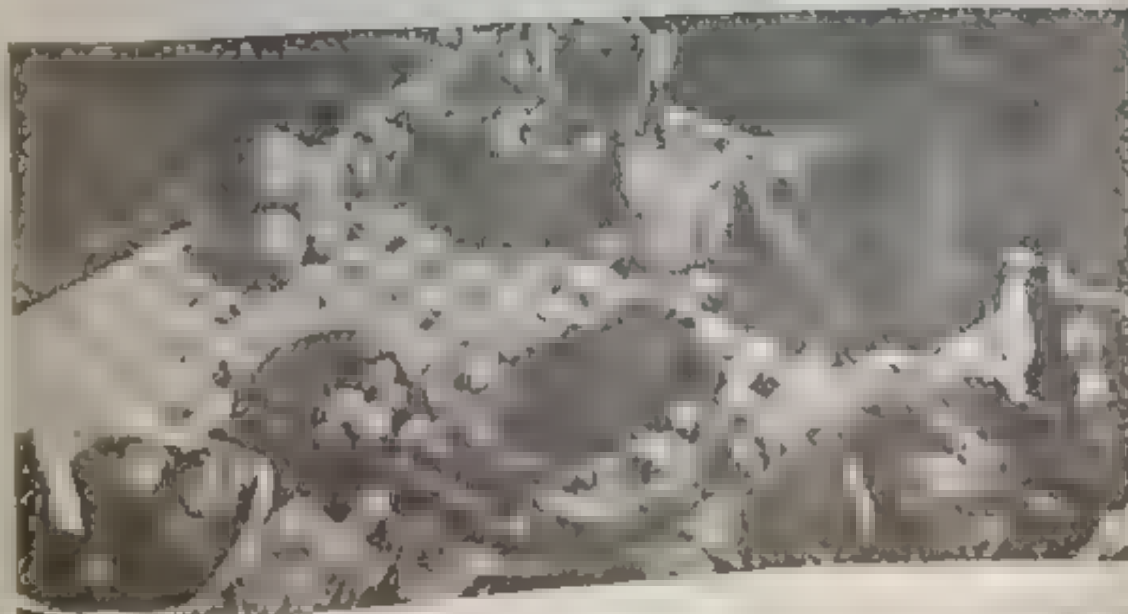
Manok na may Curry

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1 manok | 1 butli na bawang |
| 1 niyog | 4 na kutarang sarsa ng kamatis |
| 2 sibuyas tinadtad | 2 kutarang curry powder |
| 2 kutarang mantika | 1 kutarang beteln |
| 1 1/2 tasang tubig na mainit | |

Gatrin ang niyog na may kasamang 1/2 tasang mainit na tubig. Lamasin at pigain. Salain. Muling gatrin na haharuan ng isang tasang mainit na tubig. Ang unang paggagata ay malapot kaysa ikalawang paggagata. Itabi. Igisa ang bawang at sibuyas sa kaunting mantika sa loob ng 5 minuto. Isama ang "curry powder" at iluto sa loob ng 3 minuto. Isama ang gatang nakuha sa unang paggagata, sarsa ng kamatis at asin. Halu ng malimit hanggang kumulo. Ihulog ang manok. Isama ang natirang gata. Maluluto ito sa loob ng 1 oras. Huwag patutuyan.

Ensaladang Manok at Patatas

- | | |
|---|---|
| 7 tasang patatas (nilaga binalatan at hiniwang pakudrado) | 2 Hlog (nilaga at ginayat) |
| 2/3 tasang ginantes sa luto | 1 kamatis (ginayat o hiniwang mantila) |
| 1 tasang kerot (nilaga, binalatan at hiniwang pakudrado) | 1 tasang mayonesa |
| 1/4 tasang kinsay tinadtad | 1/3 tasang suka |
| 2 tasang manok (nilaga at hiniwang pakudrado) o hiniyala | asin at paminta |
| | 1/4 tasang matamla na atsara o pickles tinadtad |



Pagsamahin ang patatas kinsay, kerot, atsara, gisantes at suka sa isang mangkok o bowl. Timplahan ng asin at paminta. Ilagay sa reprihidora at palamugin. Bago ihain, isama ang manok at mayonesa. Haluing mabuti. Palamutian ng hiniwang maninipis na itlog na nilaga, kamatis at parsley.

Inihaw na Bibe ng Intsik

5 librang bibe o itik
 5 kutsarang toyo
 1 iskalyon
 1 butli na bawang

2 pirasong luya
 1 mailit na basong katas ng luya
 1/4 kutsaritang anis
 katas ng bungang-kahoy

Ilagay ang luya sa kaserola at itik o bibe sa ibabaw. Duruin ng tinidor ang balat ng bibe. Ipasok sa pugon na may init na 350°F at pahiran ng katas ng bungang-kahoy o pinya hanggang maalís ang taba ng bibe. Isama ang toyo, iskalyon, bawang, at anis at ipagpa-uloy ang pag-ihaw. Ipagpatuloy ang pagpahud ng katas ng pinya. Bago hanguin isama ang isang basong "ginger liqueur". Ilagay ang inihaw na bibe sa bandinado at buhusan ng sarsa sa ibabaw. Palamutian ng parsley at mga liha ng dalandan.

Manok Guiso

4 na kutsarang mantikilya o margarine
 1 kutsarang langis-pamprito
 1 manok na tig-1 kilo hiniwa
 2 butli na bawang, plitpit
 1/3 puswelong sibuyas, tinadtad
 1/3 puswelong carrot, tinadtad
 1 1/2 puswelong gatas chapeladang Alpine, may halong tubig
 2 pan de sal, inihaw at olaureg

2 buong klabo
 5 anis
 1 1/2 kutsaritang asin
 2 tig-1 na onsang Nestle's thick cream o
 1/2 puswelong gatas chapeladang Alpine, walang halo
 1 kutsarang sibuyas na mura, tinadtad

Inutin ang mantikilya at langis. Iprito ang manok. Isama ang bawang, at isunod ang sibuyas at carrot. Bayaang 10 minuto. Ihalo ang gatas, pan de sal, klabo, anis at asin. Bayaang 20 minuto o hanggang sa maluto ang manok. I-satin sa isang bandehadong manok nang hindi kasama ang sarsa.

Batihin ang pula ng itlog at thick cream, nang magkasama. Salain ang sarsa ng manok at isama rin dito. Haluin at isatin sa manok. Ibudbod ang sibuyas na mura bago ihain.

Pesang Manok

1 manok
 1 repolyo
 1 petasy
 1 sibuyas

1 pirasong luya
 tubig
 liang butli ng pamintang baso
 asin

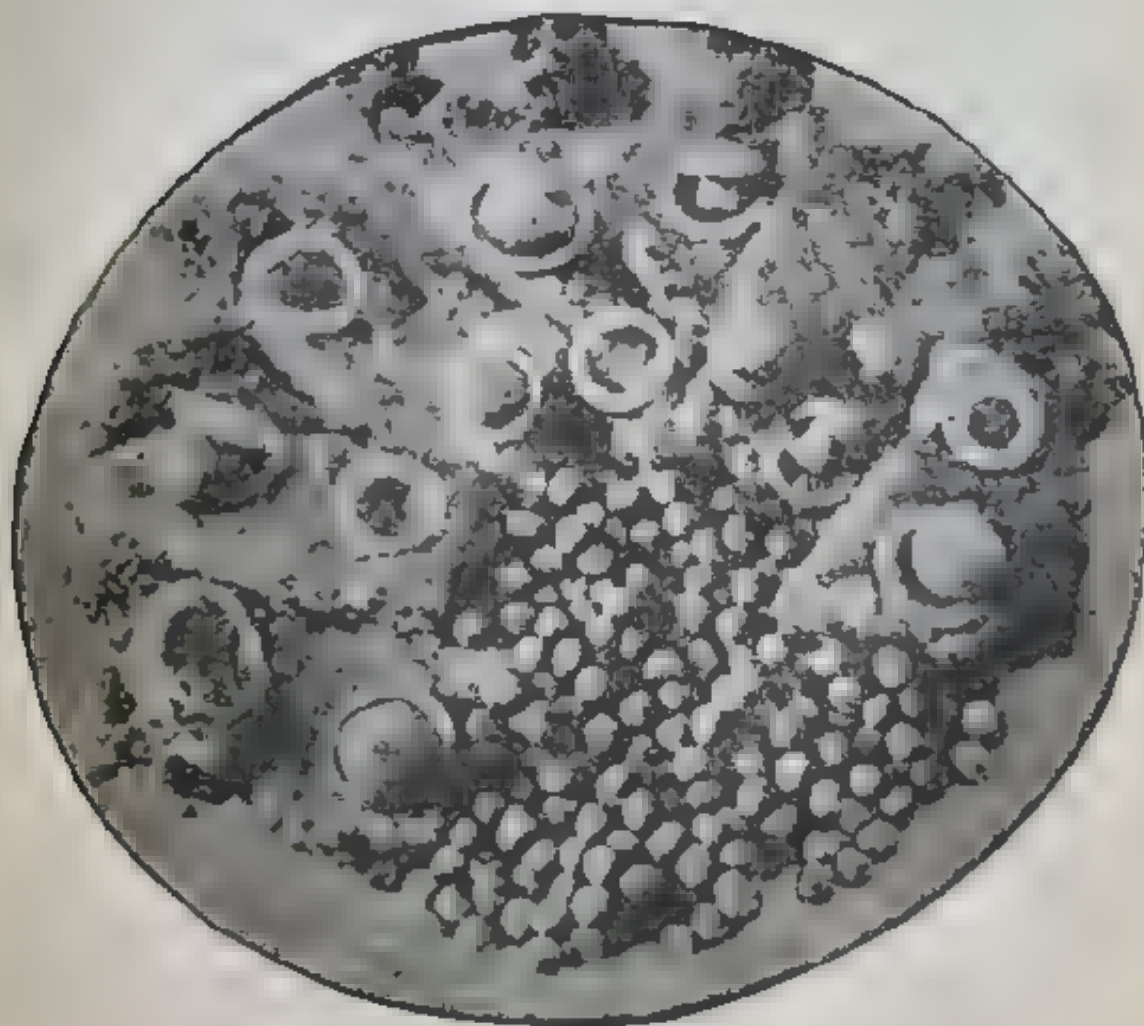
Sa isang kaserola, ilagay ang manok, paminta, asin at luya at tubig na hustong matakpan ang manok. Takpan at pakuluin hanggang lumambot ang manok. Isama ang mga gulay. Timplahan ng patis.

Manok, Hamon at Sopas Kabuti

4 na tasa ng pinaglagaan ng buto
ng manok
1/2 tasa ng laman ng manok
8 kabuti

1/3 tasa ng hamon
1 kutsarilang asin
1 kutsarilang beteln

Ang isang kurot na paminta ay ibabad sa kumukulong tubig sa loob ng isang oras. Ilaga ang inad-ad na hamon sa sabaw ng pinaglagaan ng buto ng manok sa loob ng 10 minuto. Isama ang kabuti at sabaw nito. Isama ang laman ng manok at pakuluin sa loob ng 10 minuto. Timplahan at ihaing mamit.



Belbet Sopas Manok

4 na puti ng itlog
1 tasang itlog laman ng manok
(hinimay)
4 na tasang sabaw ng manok
1 tasang cauliflower (hugasan at
hinimay)

3 kutsarang alak-bigas
2 kutsaritang toyo
1/4 kutsaritang paminta
1 kutsarang gawgaw-mais
1/2 tasang hamon (tinadtad)

Ipangat sa kaunting tubig ang "cauliflower" sa loob ng 3 minuto. Hanguin at ibabad sa malamig na tubig. Patuluin ang tubig. Batihin ang puti ng itlog at isama ang laman ng manok. Sa kumukulong sabaw ng manok, isama ang "cauliflower", alak-bigas, toyo at paminta. Pagluto na ang "cauliflower", haluan ng gawgaw-mais upang lumapot ang sabaw. Palamutian ng tinadtad na hamon.

Pisawawan A Manok

1 manok
2 miyog ginata
1 kutsarang dilaw na palbos
3 kutsarang gisling o hinayong
laya
1 kutsarang dinkdik sa bawang

1 kutsaritang maanghang sa ali
1/2 kilong patatas
1 malaking sibuyas
2 pulang siliag parasko
1/2 repolyo
asin

Linisin ang manok at hiwain sa katamtamang laki. Maggisa ng bawang, laya at siliag maanghang. Isama ang manok at haluing mabuti. Lagyan ng isang tasang tubig. Paglambot ng manok, isama ang gata. Pagkulo, isama ang siliag pula, repolyo sibuyas at patatas. Lutuin ang gulay.

Manok na may Sotanghon

3 tasang hinimay na laman ng
manok
1/4 kilong sotanghon (ibinabad sa
tubig at pinutol-putol)
1 sibuyas tinadtad
2 butil na bawang pinitpit
paminta

patis
6 na tasang pinaglagaan ng
manok
1 kutsarang mantikilya
2 kutsarang dahon ng sibuyas
hiniwang pino

Igisa ang bawang at sibuyas. Isama ang hinimay na laman ng manok. Isama ang sotanghon at sabaw ng pinaglagaan ng manok. Pakuluin sa atay-atay na apoy sa loob ng 10 minuto. Timplahan ng patis at paminta. Bago hanguin sa apoy isama ang dahon ng sibuyas. Ihaing mainit.

Manok na may Toge

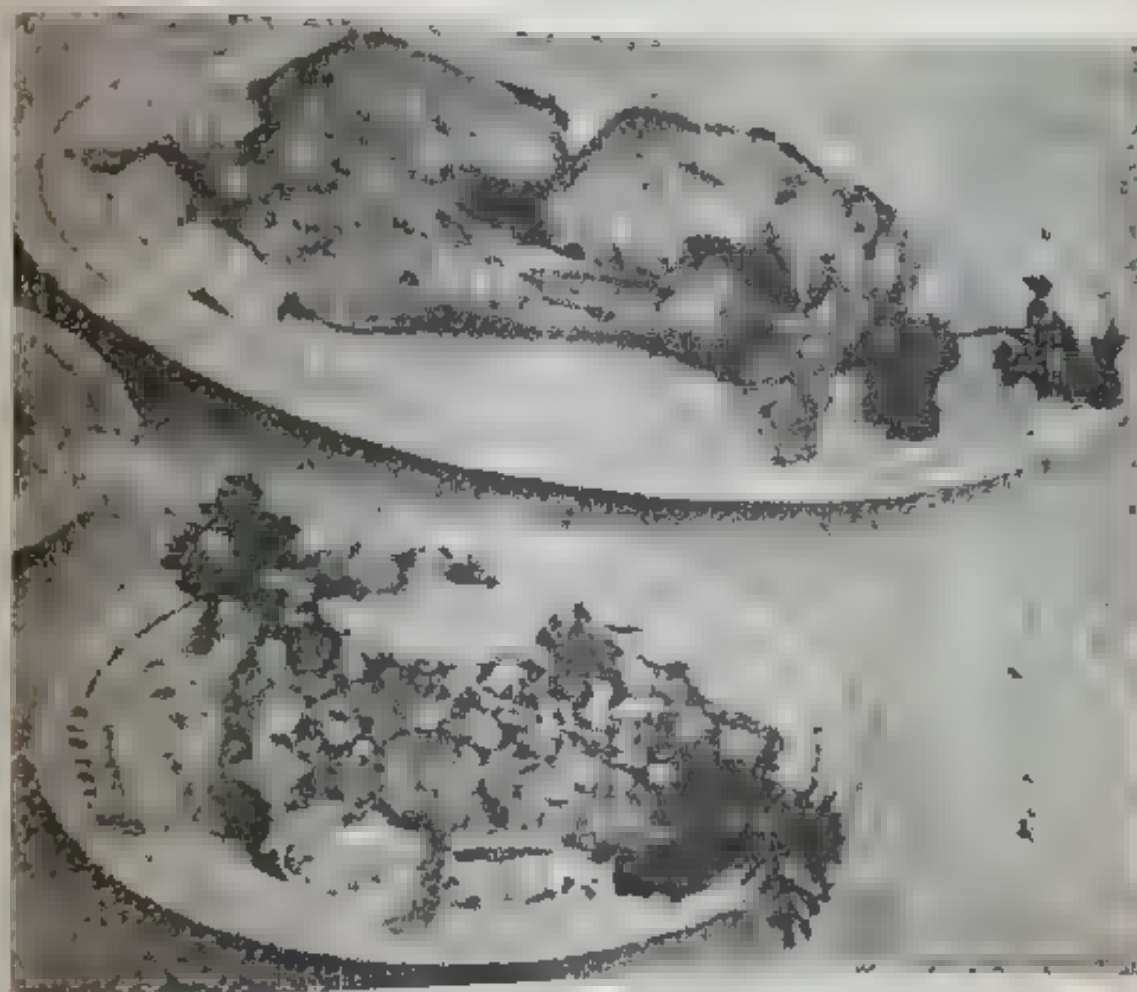
1 kilong toge
1 pliso ng manok (nilaga)
2 kutsarang toyo

1 kutsarang puting alak
3 kutsarang arina
1 kutsarang cooking oil

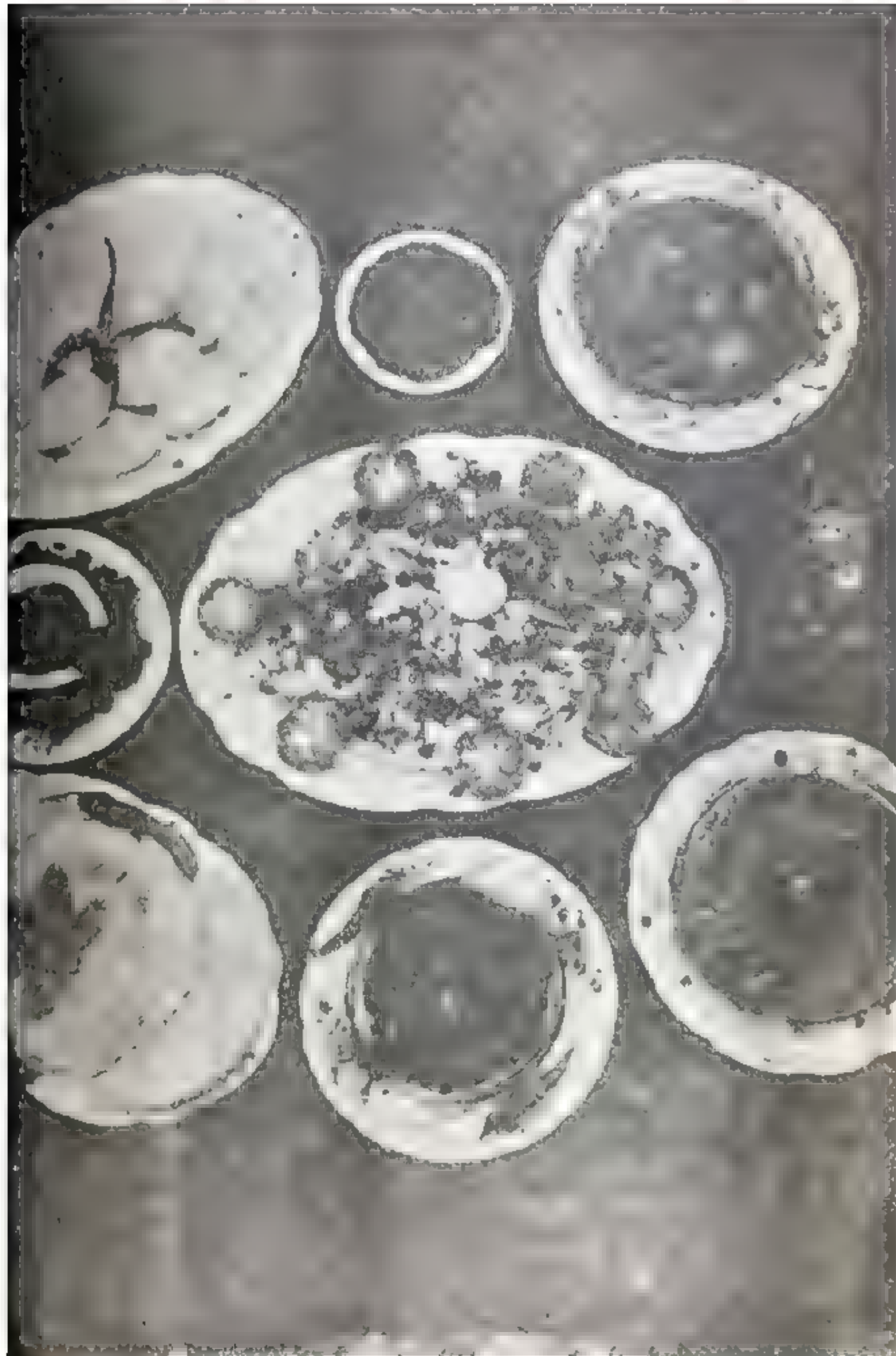
Lutuin ang mga toge sa kumukulong lubig sa loob ng 2 hanggang 3 minuto. Hanguin at patulain. Ilagay sa isang malaking bandeha pagkatapos.

Hiwain nang maliliit ang luto nang pitso ng manok. Iayos ang hiniwang ito sa ibabaw ng toge.

Paghalain ang toyo, puting alak, at arina. Pakuluan nang iyang saglit. I-buhos ang pinakuluang ito sa ibabaw ng toge at manok. Iha n kaagad.









VI

IBA'T IBANG PARAAN SA PAGLULUTO NG AROZ

Aros de Kamaraw

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1/2 kilong hipon (buo) | 2 kutsarang arina |
| 1/8 kilong hipon (tinadtad) | 1 tasang gatas |
| 1 malaking sibuyas tinadtad | kaunting parsley tinadtad |
| 1/2 tasang mantika oliba | asin |
| 1 kutsarang mantika ng baboy | 2 tasang kanin sa 4 na tasang |
| 2 kutsarang mantikilya | katas ng hipon |

Alisan ng balat ang hipon at ilaga sa tubig na may asin. Dikdikin ang balat ng hupon. Salain. Itabi ang katas sa pagpapakulo ng kanin.

Haluin ang 1 kutsarang harina at mantikilya at katamtamang gatas para sa puting sarsa. Isama ang tinadtad na hipon. Iluto.

Maggisa ng sibuyas, parsley sa mantikang oliba. Isama ang bigas at katas ng hipon. Timplahan ng asin. Kapag malapit nang maluto ang kanin, isama ang buong hipon binalatan. Alisin ang apoy at inuun ang kanin sa loob ng 20 minuto, bago alisin ang hipon.

Ilagay ang lutong kanin na ang 1/3 bahagi ay may kanin at sarsang hipon. Sa isang tabi ibuhos ang puting sarsa. Palamutian ng buong hipon.

Arroz a la Cubana

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1/2 puswelong baboy, gialling | 1/4 puswelong sibuyas, ginayat |
| 1/2 puswelong karno, gialling | 6 na saging na saba |
| 3 malilit na kahon ng pasas California | langis-pamprito |
| 2 butil na bawang, dinakdik | asin |
| 1/4 puswelong kamatis, hindiwa | paninta |
| | kanin |

Talupan ang saging at ipirito. Itabi. Igasa sa bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang baboy at karno at bayaan hanggang sa maluto. Idagdag ang pasas at bayaan pang ilang saglit. Timplahan ayon sa panlasa. Hanguin at itabi

Ihanda ang kanin. Magbati ng 2 itlog at iluto sa kawali, na manipis na manipis. Maghiwa rin ng siling pula, na mahaba at maliit. Ilagay sa bandehado ang kanin at ipaibabaw ang ginisang baboy at karne. Ilagay na palamuti ang hiniwang itlog at sili. Isama rin ang saging na saba.

Kosido A Portuguesa

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1 manok | 1 kilong baboy (hita) |
| 1/4 kilong bekon (baon) | 2 soriso (bitbaw) |
| 1 kilong karne (hindi) | 1/2 kilong hamon |
| 1 repolyo | 2 taasang bigas |
| 1/2 kilong patatas | 1/2 taasang mantikang oilba |
| 4 na kerat | 1 sibuyas hiniwang pino |

Punuin ang kaserola ng tubig at pakuluin. Ilagay ang karne at hamon. Ilaga hanggang maging kalahating luto. Isama ang baboy, manok at soriso. Ilaga ang bekon sa maliit na kaserola. Kapag kalahating luto na isama ang mga gulay.

Ipirito ang sibuyas sa mantika ng oilba subalit huwag susunugin. Lagyan ng isang kutsarang tubig at haluing mabuti. Isama dito ang bigas na hinugasan at pakuluin ng may katamtamang sabaw ng pinaglagaan ng karne at kasama nito (isang bahagi ang bigas at 2 bahagi ay sabaw).

Hiwain ang manok, karne, hamon, bekon at soriso. Layos sa bandehado na may gulay na hiniwa sa katamtamang laki. Pagsamahin ang mga sabaw sa dalawang lagaan. Hiwain pino ang dalawang dahon ng repolyo, at gawaing sopas. Ihain bukod ang kanin sa karne.

Ispesyal na Lugaw

- | | |
|--|--|
| 1 taasang bigas | 4 na kabuti, hiwain nang pahaba at makikitid |
| 10 taasang sabaw | 2 itlog |
| 2 pirasong kangiocho | 1 kutsarang gawgaw |
| 3/4 na kilong hipon, tadtarin | 2 kutsaritang asin |
| 1/2 kilong giniling na baboy | 1 kutsaritang Aji-No-Moto |
| 5 apulid, tadtarin | 1/4 na kilong atay ng baboy, hiwain nang makikitid |
| 1/4 na taasang sibuyas na mura, tadtarin | bitchu-bitchu (shrimp fritter) |

Isalang ang bigas, tubig o sabaw at kangiocho. Paghalu-haluin naman ang hipon, baboy, apulid, sibuyas na mura, kabuti, itlog, gawgaw, asin at Aji-No-Moto. Gawing bola-bola (1/2 pulgadang b-log) itabi sandali.

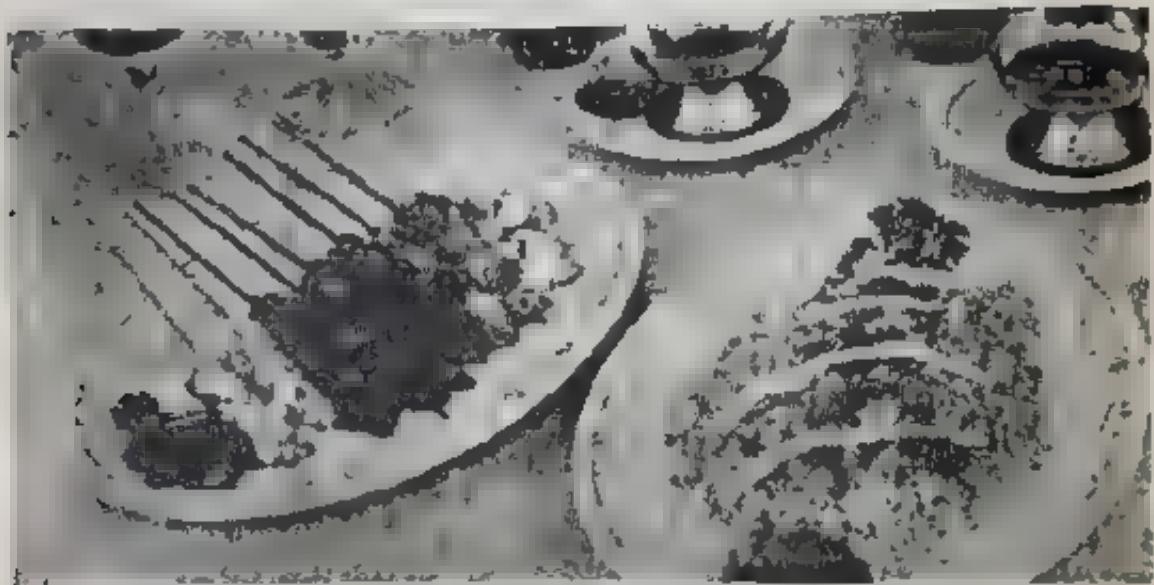
Kung halos ay luto na ang bigas at mga kasamang sangkap papataking isa-isa ang bola-bola. Isama rin ang atay na hiniwa. Timplahan ng asin at Aji-No-Moto. Haluing tuluyan ang lugaw sa loob ng 5 minuto para maging maganda ang sabaw. Ihain nasa mangkok. Maaaring magbasag dito ng isang hilaw na itlog. Ihain may kasabay na bitchu-bitchu.

Aros a la Kubana

- 1 tasang giniling na karne
- 1 1/2 tasang giniling na baboy
- 1/2 tasang pasas
- 1 kutsarang bawang
- 1/2 tasang ginayat na sibuyas
- 1/2 tasang tinadtad na kamatis

- 6 na malasadong itlog
- 6 na saging na saba hiniwa sa kalahati at pinirito
- 3 kutsarang mantika
- asin at paminta

Maggisa ng bawang sa 1/2 kutsarang mantika, isama ang sibuyas at kamatis ang isunod. Takpan at iluto sa loob ng 5-8 minuto. Isama ang baboy at karne. Timplahan ng asin at paminta. Takpan at iluto. Sa balip na kanin ang isasama, mais ang ipapalit. Ihaing kasama ang mais, palamutian ng piniritong saging at pasas. Balatan ang itlog. Ibuho ang sarsa sa mais.



Ensaladang Kanin

- 3 puswelong nilutong kanin
- 1 itang No. 2 ng pinyang dinurog
- 1/2 puswelong pasas
- 1/2 puswelong celery
- 2 carrot, ulaga, tinatapan at hiniwang mahahabang maniple

- 4 na itlog, nilaga at tinadtad
- 1/2 puswelong matamis na atsara, tinadtad
- 1 puswelong mayonesang Kraft
- asin, paminta at asukal na panimla

Pagsama-samahin ang lahat ng sangkap. Haluin at palamigin sa reprihedo-ra. Bago iham, ilagay sa ibabaw ang parsley, itlog at carrot.

Aros Kaldong Manok

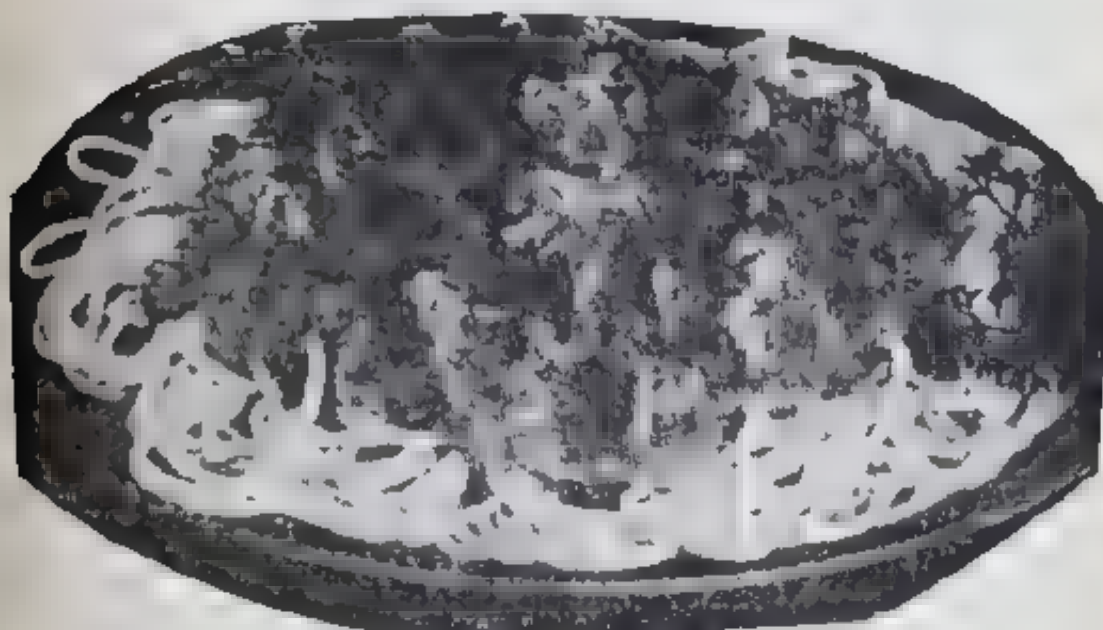
- 2 kutsarang mantika
- 2 butil na bawang pinipit
- juwa hinalatan at hiniwang maniple

- 1 sibuyas tinadtad
- 1 manok (hiniwang may katamtamang laki ang bawak piraso)

3 kutsarang patla
1 1/2 tasang malagkit
6 na tasang tubig

1 kutsarang tinadtad na dahon
ng sibuyas o sinangag na
kasubha

Maggisa ng bawang, sibuyas at luya. Isama ang laman ng manok, at sabawen. Takpan at pakuluan. Paglambot ng manok, isama ang hinugasang malagkit, alisin sa apoy at isama ang dahon ng sibuyas o sinangag na kasubha



ESPAGETI, PANSIT AT MAKARONI

Paano iluluto ang espageti?

Sa 6 na onsang hilaw na espageti pakuluan ito sa kalahating galong tubig. Samahan ng 2 kutsaritang asin. Huwag tataxpan ang kaserola. Angatin ito ng tinidor. Huwag labugin. Hanguin sa salaan at patuluan ang tubig. Upang huwag magkadikit samahan ng isang kutsarang mantikilya.

Espageting Italyano

1/4 librang hinilwang maninipis na
bekon
3/4 tasang ginayat na sibuyas
1/2 librang ginilag na karne
1 kutsaritang sala
1/8 kutsaritang paminta

1 kutsarang Worcestershire sauce
2 kutsaritang asukal
3 (8 onsang saruang) kamatis
1/4 tasang hinog na oliba
1/2 libra hilaw na espageti
ladad na keso

Hiwain ang bekon na may isang pulgada ang haba. Ipiriso ang bekon. Alisin ang sobrang mantika. Igisa sa pinagpirahan ng bekon ang sibuyas at karne. Samahan ng asin at iba pang pampaasa. Takpan at pakuluan sa atay-karne.

atay na apoy sa loob ng 20 minuto. Ihalo ang oliba. Ihuto pa ng 15 minuto. Ihuto ang espageti sa ibang kasero sa tulad ng tagubilin sa dakong unahan. Ibu-hos ang sarsa sa espageti. Budburan ng keso.

Ispagheti, Manok at Paprika

1 (3 libra) manok, tilarin
1 ulong bawang, pitipitin
asin
paminta
arina
1/3 tasaang olive oil
1 sibuyas, tadtarin
2 malaking kamatis, kudra-kud-
raduhin

1 tasaang tubig o sabaw ng
manok
2 dahong laurel
1 1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta
1/2 kutsaritang Aji-No-Moto
1 kutsarang asukal
1 kutsarang patis
1 paketong ispageti, ilaga nang
malasado

Linisin at punasan ang mga tilad ng manok para hanggang matuyo. Kus-
kusin ng pitipit na bawang. Budburan ng asin at paminta. Igulong sa arina.

Painitin sa kawali ang langis. Papulahin ang magkabilang panig ng mga
tilad ng manok. Itulak sa isang panig ng kawali ang mga tilad ng manok.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang iba pang mga sangkap sa
kawali. Lutuin ng 2 minuto pa. Isalin ang tubig, dahong laurel, asin, paminta,
Aji-No-Moto, asukal at patis. Hinaan ang apoy. Takpan. Ipagpatuloy ang pag-
luluto hanggang lumambot ang manok. Hanguin ang manok. Ipalit ang ispag-
heting inilaga na nang malasado. Isalang sa mahinang apoy. Haluing tuluyan.
Hanguin sa pinggan. Iayos sa ibabaw ang mga tilad na manok. Budburan ng
paprika ang ibabaw. (para sa 8 paghahain).

Ensaladang Sardinas at Patatas

3 tasaang patatas hiniwang pakod-
rado
1 sibuyas tinadtad
2 kutsarang tinadtad na atsara
(dill pickles)

1 lataang sardinas
French dressing
Mayonesa
1 itlog allagang matigas

Pagsamahin ang patatas, sibuyas at atsara. Buksan ang lata ng sardinas at
patuluin ang sarsa nito. Durugin sa maliliit na piraso at isama sa patatas. Ha-
luin at samahan ng "French dressing". Timplahan ng asin. Ihain at palamutan
ng itlog na nilaga, mayonesa at letsugas.

Alimasag Timbales

1 kahong minkaroni
1 lataang imun ng alimasag
1/2 sibuyas na tinadtad
3 itlog (binatong nabuti)
1/4 tasaang kaniada

paminta at asin
1/2 ulo ng bawang
katsay
mantikilya
4 na kutsarang tinadtad na keso

Iluto ang makaroni ayon sa tagubilin sa kahong kinalalagyan. Ayusin ang lutong makaroni sa humong may mantika. Maggisa ng bawang, sibuyas sa manukilya at hanguin sa apoy. Isama ang laman ng alimasag. Batihing mabuti ang itlog at isama dito ang laman ng alimasag. Timplahan ng asin at paminta at ketsup. Ihalo ito sa makaroni. Budburan ng inad-ad na keso at paminta. Ipasok sa pugon na may inat na 365°F.

Ensaladang Makaroni

1/2 kahong Makaroni (Elbow)	pinya
1/2 latang laman (luncheon meat)	1 itlog
1 tasang mayonesa (relish)	1/4 tasang inad-ad na keso
1 malit na latang hiniwang	asin at paminta

Iluto ang makaroni ayon sa tagubilin sa kahon nito. Hiwaing pakudrado ang "luncheon meat" at pinya. Haluin sa isang mangkok. Timplahan ng asin at paminta. Budburan ng keso at palamutan ng itlog. Palamigin sa rephidora.

Karne at "Italian Noodles"

2 kutsarang langis-pamprito	3/4 na puswelong butil ng nakalutong mais, pinatigas
3 butil na bawang, pinitpit	asin
1 sibuyas, katanatamang laki, ginayat	paminta
1/2 kilong karne, giling	1 kutsaritang pulbos ng oregano
1/2 lata ng lalimbak na kamatis, pinatigas (may suklat na 1 librang lata)	2 kutsaritang asukal
1/4 na puswelong pasta ng kamatis	3/4 na puswelong kesong Kraft, ginadgad
1/2 puswelong tubig	8 onang pasta noodles, ihihuto sa karaniwang paraan at pinatigas

Initin ang langis at igisa ang bawang at sibuyas. Isama ang giling na karne, kamatis, pasta ng kamatis, tubig, mais at mga panimpla. Takpan ng ginadgad na keso at haluin hanggang sa matunaw.

Iayos ang miki sa isang bandehado na may puwang sa gitna upang mapaglagyan ng inilutong karne. Budburan ng nalalabing keso.

Naiibang Luto ng Espageti

3 kutsarang mantika	sauce
1 tasang sibuyas na tinadtad	1/4 kutsaritang asin
1 tasang kabuti (hiniwang manimpla)	1/4 kutsaritang paminta
1 kutsarang arina	3 kutsarang tinadtad na parsley
1 1/2 tasang katas ng kamatis	1/4 tasang tinadtad na ellang parasko
4 na hiwang soriso	1 (8 onang kahon espageti) keso
1 tasang tobig	
1 1/2 kutsarang Worcestershire	

Maggisa ng sibuyas at kabuti. Haluan ng harina at inadad na soriso. Isama ang katas ng kamatis, "worcestershire sauce", asin at paminta. Pakuluan sa atay-atay na apoy sa loob ng 25 minuto. Isama ang parsley, sili at pakuluan sa loob ng 5 minuto. Iluto sa bang kaserola ang espageti Ihain ang espageti ng pabilug-bilog at sa gitna nito ibuhos ang sarsang niluto. Budburan ng keso

Hamon at Noodle

1 kutsarang mantikilya	1 tasang keso hiniwang pakudrado
1 kutsarang arina	
1 kutsarang asin	1/2 tasang tinadtad na sibuyas
1/8 kutsaritang paminta	1/2 tasang tinadtad na parsley
1 2/3 tasang gatas (ebaporada)	1 librang hamon na hiniwang manipis
3 tasang noodles (matata)	2 kutsarang arnibal ng mais
1 tasang tinadtad na klatsay	

Magtunaw ng mantikilya. Isama ang harina, asin at paminta. Haluin hanggang lumapot. Isama ang "noodles", kinsay, keso, sibuyas at parsley Halu'ng mabuti.

Isalin ito sa mababaw na hurnong may mantika. Ahsin o hiwain ang labis na taba ng hamon. Papulahin ang magkabilang tab. at hiwain sa katamtamang laki. Ilagay sa babaw ng hurno. Pahiran ng arnibal ng mais ang piraso ng mga hamon.

Makaroning may Hamon

1/2 librang makaroni	1 tasang hamon (hiniwang pakudrado)
2 tasang puting sarsa	1 tasang inadtad na keso
2 kutsaritang mustasa	

Iluto ang makaroni. Patuluan ang tubig. Isalin ang makaroni sa kaserolang may mantika. Paghalu-haluin ang puting sarsa, mustasa, hamon at keso. Ibihos ito sa makaroni sa kaserola. Budburan ng inadtad na keso at paprika. Ipasok sa pugon sa loob ng 20 minuto (350°F).



Espageting may Karne sa Lata

1 latang karne (tinadtad)
1 sibuyas tinadtad
1 botli na bawang pinalpit
3 kutsarang siliing parako
tinadtad

1/4 kutsaritang oregano
1 tasang sarsa ng kamatis
asin at paminta
1 kahong makaroni

Igisa ang gulay na may oregano sa kaunting mantika. Isama ang sarsa ng kamatis. Timplahan ng asin at paminta. Ibhos ito sa platong may latong espageti. Budburan ng inad-ad na keso de bola.

Espageting may Beans

2 hiwang bekon (hinwang
pakudrado)
1 tasang sibuyas (hinwang
pakudrado)
1/2 siliing parako (hinwang
pakudrado)
1 latang karne (hinwang

pakudrado)
1 tasang lutong kamatis
1 tasang lutong pulang "beans"
4 na onsang espageti (luto)
kalahating kahon
asin, paminta at oregano
1 botli na bawang pinalpit

Ipirito ang bekon hanggang lumutong. Hanguin ang bekon at igisa ang bawang, sibuyas at sili. Pirituhin ang karne sa lata hanggang lumutong. Pag-sama-samahin lahat ng sangkap at pasubuhin. Timplahan ng asin, paminta at oregano. Budburan ng keso bago ihain.

Siling Pinalamanan ng Makaroni

6 na siliing parako (luntian)
1 tasang makaroni (elbow)
1/3 tasang inad-ad na keso
1 tasang lutong kamatis

1 tasang malilit na piraso ng
malambot na tinapay
1/4 kutsaritang asin
kaunting paminta

Patuluin ang pang-itaas ng sili. Pakuluan sa loob ng 5 minuto sa tubig na may asin. Patuluin ang tubig.

Paghalu-haluin ang mga sangkap at itira ang 1/3 ng keso. Palamanan nito ang mga sili. Patuyuin sa hurno at budburan ng inad-ad na keso ang ibabaw ng sili. Ipasok sa pugon sa loob ng 10 minuto (350°F).

Hinurnong Espageti

1 tinadtad na sibuyas
1 librang giniling na karne
2 kutsarang mantika
2 (8 onsang) latang sarsa ng
kamatis
1 tasang alak (Burgundy)
1/4 kutsaritang tuyong oregano
1/4 kutsaritang tuyong rosemary

1/4 kutsaritang marjoram
1/4 kutsaritang tuyong basil
asin at paminta
1/2 librang espageti (hinati-hati ng
may sukat na 2 pulgada ang
haba)
1 tasang inad-ad na keso

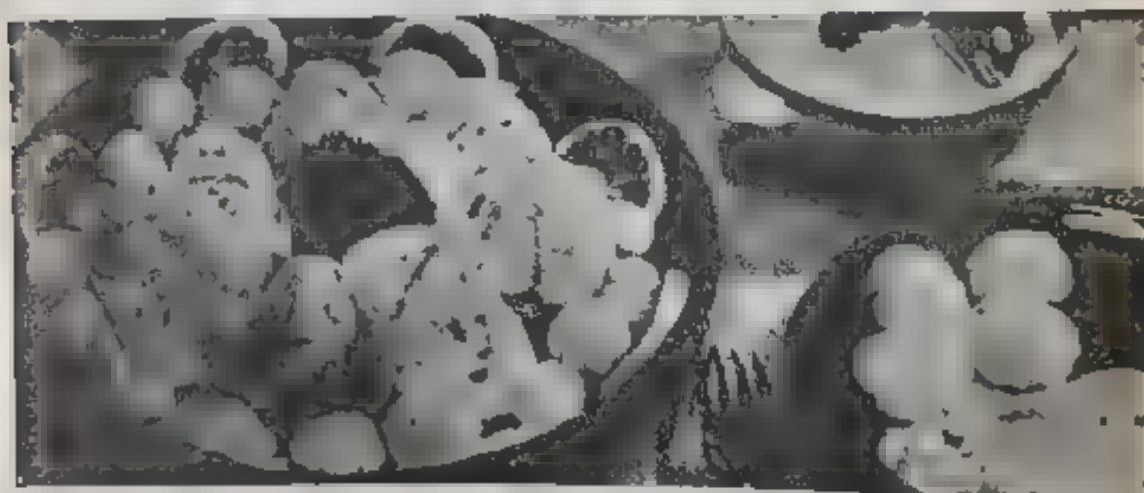
Maggisa ng sibuyas at karne sa mantika hanggang mamula. Isama ang sarsa ng kamatis at iba pang sangkap. Pakuluin. Haluing paminsan-minsan sa loob ng isang oras. Iluto ang espageti naayon sa kahon nito. Patuluin ang tubig. Isama ang sarsang iginisa na may $\frac{1}{4}$ tasang inad-ad na keso. Ilagay ito sa kaserola at palamigin sa reprehidora. Bago ihain. Ipasok sa pugon (325°F) sa budburan ng keso. Takpan at tustahin sa loob ng 45 minuto. Alsin ang takip at patagalin pa ng $\frac{1}{2}$ oras.

Espageting may Alimasag

1 kahong espageti
1 $\frac{1}{4}$ tasang kresna ng kabutling
sopas
3 kutsarang mantikilya
1 tasang gatas

$\frac{1}{2}$ librang inad-ad na keso
1 $\frac{1}{2}$ tasang hinimay na laman
ng alimasag
paminta

Iluto ang espageti. Patuluin ang tubig nito. Iinit ang sopas ng kabuti. Haluing mabuti. Isama ang mantikilya at gatas. Kapag mainit na ang sopas, alisin sa apoy at ihalo ang inad-ad na keso. Isama ang sarsang keso sa espageti at laman ng alimasag at timplahan ng paminta. Ilagay sa mababaw na hurno at budburan ng keso. Ipasok sa pugon.



Makaroning may Itlog

6 na itlog
1 tasang gatas
2 kutsarang arina
1 tasang inad-ad na keso
2 kutsarang mantika

4 na tasang makaroni (hinati-hati
ng may habang isang pulgada)
niluto sa arin at nabaw ng pinag-
lagaan ng manok

Gumawa ng puting sarsa sa mani; na mantika na may harina at gatas. Ihalo ang inad-ad na keso.

Ilagay ang makaroni sa "pyrex" na hurno na may pahid na mantika. Ibu-
hos ang puting sarsa. Idin ang itlog dito upang magkaroon ng lubak at ihulog
dito ang laman ng itlog (6). Ipasok sa pugon sa loob ng 15 minuto.

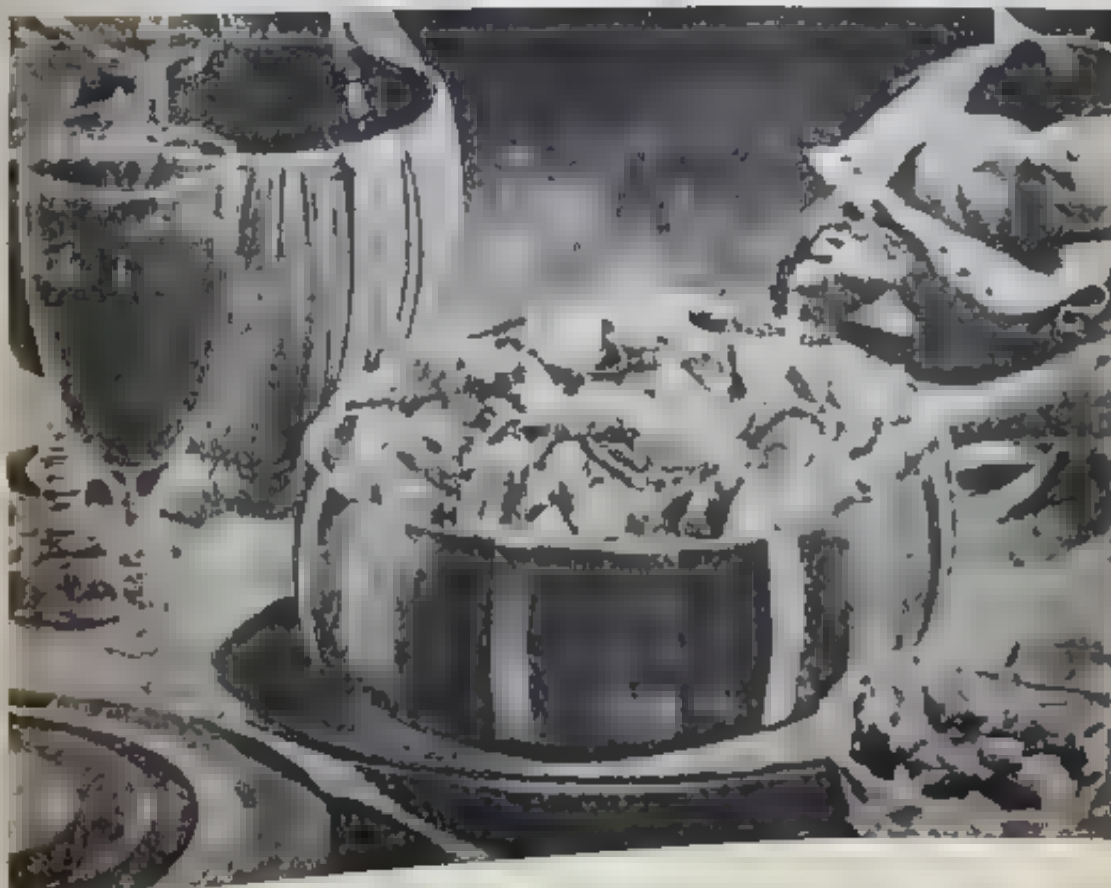
Makaroning may Tuna at Kabuti

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1 kahon ng makaroni (elbow) | 1/2 kutsarang beteln |
| 1/4 tasang mantikilya | 1 kutsarang tinadad na siling |
| 1 latang hinwang kabuti | parakong pula |
| 1 kutsarang tinadad na sibuyas | 1 latang tuna buala ang sabaw |
| 1/4 tasang arisa | 1/2 tasang tinadad na keso de bola |
| sabaw ng kabuti at tubig | 1/2 tasang keso (cheddar) |
| upang maging 1 1/2 tasa | paprika |
| 1 2/3 tasang gatas (evaporada) | |

Iluto ang makaroni ayon sa tagubilin sa kahon nito. Banlawan sa tubig at patulin. Magtunaw ng mantikilya, isama ang kabuti na walang sabaw at sibuyas. Iluto sa loob ng 10 minuto. Alisin sa apoy at ihalo ang harina. Isama ang sabaw ng kabuti at tubig (1 1/2 tasa). Haluin. Isalang muli sa apoy at haluin hanggang lumapot ang sabaw. Isama ang mustasa, siling pula, tunang hiniwa sa maliliit na piraso. Isalin ang makaroni sa kaserolang may mantika. Ibuhos ang tuna sa ibabaw ng makaroni na bahagyang binalo ng tinidor. Budduran ng keso at paprika ang ibabaw nito. Ipasok sa pugon sa loob ng 20 minuto. (350°F) Palamutan ng manipis na hiwa ng siling pula at parsley.

Neapolitan Karnibal

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 kahon ng makaroni | 1/2 tasang hinwang hinog na oilba |
| 1 tasang lutong laman ng manok | 1/2 kutsarang selin |
| (hinwang pakudrado) | 1/2 kutsarang paminta |
| 1/2 tasang siling (pula) parisko | 1 latang kremang ng kabuti |
| (hinwang pakudrado) | 1/2 tasang tinadad na keso |



Ilutong buo ang makaroni. Hugasan sa malamig na tubig at patuluin. Isama sa makaroni ang manok, siling pula, oliba, asin, paminta at krema ng kabuti. Haluing mabuti.

Ilagay sa kaserola at ipasok sa pugon (375°F) sa loob ng 45 minuto. Budburan ng keso at hayaan sa loob ng pugon sa loob ng 5 minuto pa.

Ensaladang Makaroni Nakapalaman sa Sili

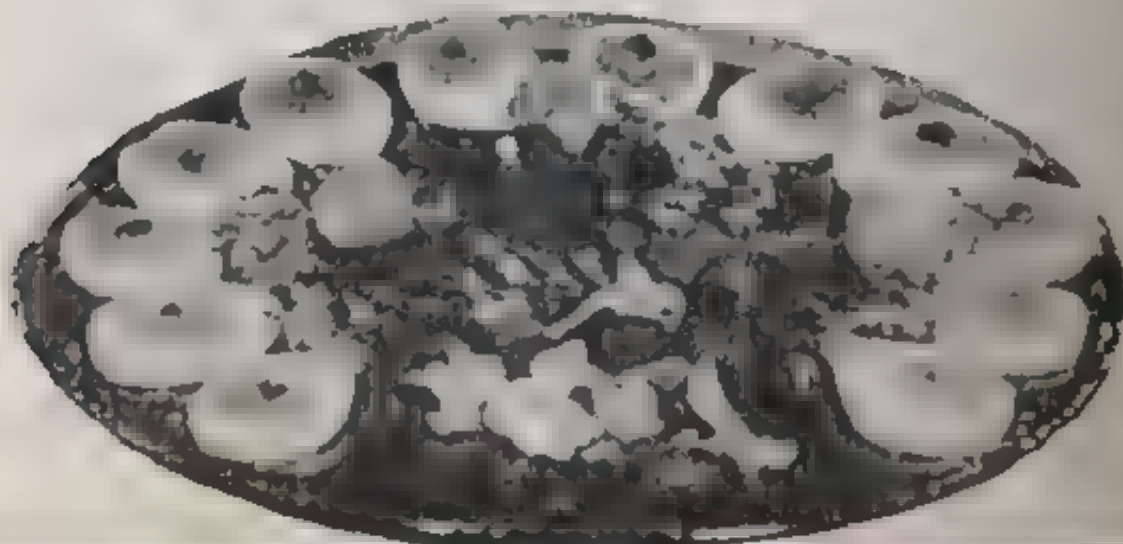
1 tasang Makaroni	3/4 tasang hiniwang kintsay
2 kutsarang tinadtad na sibuyas	1/2 tasang hiniwang maninipis na hilaw na kerot
1 kutsaritang asin	3/4 tinadtad na atsara (pickles)
1/4 tasang French dressing	paminta
1/4 tasang mayonesa	3 malaking siling parasko pinala-
1 kutsaritang mustasa	

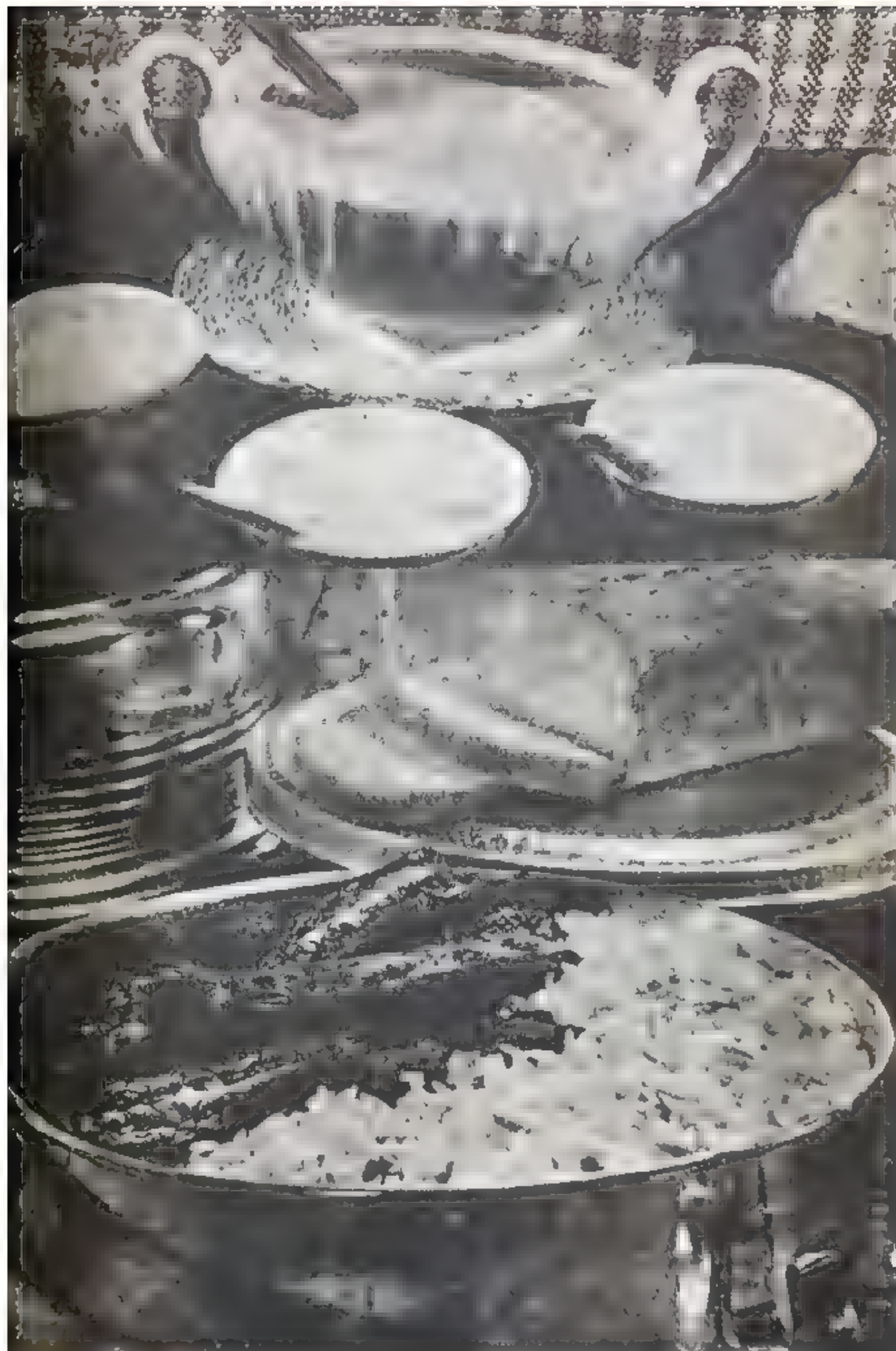
Iluto ang makaroni. Patuluin. Hugasan sa malamig na tubig at patuluing muli. Ilagay ang makaroni, ang sibuyas, asin at "French dressing" sa isang mangkok at haluing mabuti. Takpan at palamigin (1-2 oras). Hayaan ang mayonesa ng mustasa. Bago ihain, isama ang kintsay, kerot, atsara, paminta at tinimplang mayonesa. Haluing bahagya. Hatiin sa gitna ang siling parasko (untian). Alisin ang tangkay at mga buto. Punuin ang mga ito ng ensalada. Palamutan ng maninipis na hiniwang kerot.

Super Espageti

1 sibuyas na tinadtad	1 litang krema ng kabuting sopas (11 onsa)
2 kutsarang mantika	1 litang sopas kamatis (10 1/2 onsa)
1/2 kilong giniling na karne	1 kahon espageti (8 onsa)
1 kutsaritang asin	1/2 tasang tinadtad na keso de bola
1/2 kutsaritang pulbos na sili	
1/2 kutsaritang paminta	

Igisa ang sibuyas sa mantika. Isama ang giniling na karne, asin, siling manghang, tabasco, paminta. Takpan at pakuluin sa loob ng 10 minuto. Isama ang sopas (kabuti) at (kamatis). Muling takpan at hayaang kumulo sa loob ng 45 minuto. Iluto ang espageti ayon sa tagubilin sa kahon nito. Iayos ang pinatulong espageti sa mainit na lalagyan. Ibuhos ang sarsa. Budburan ng keso at ihain.

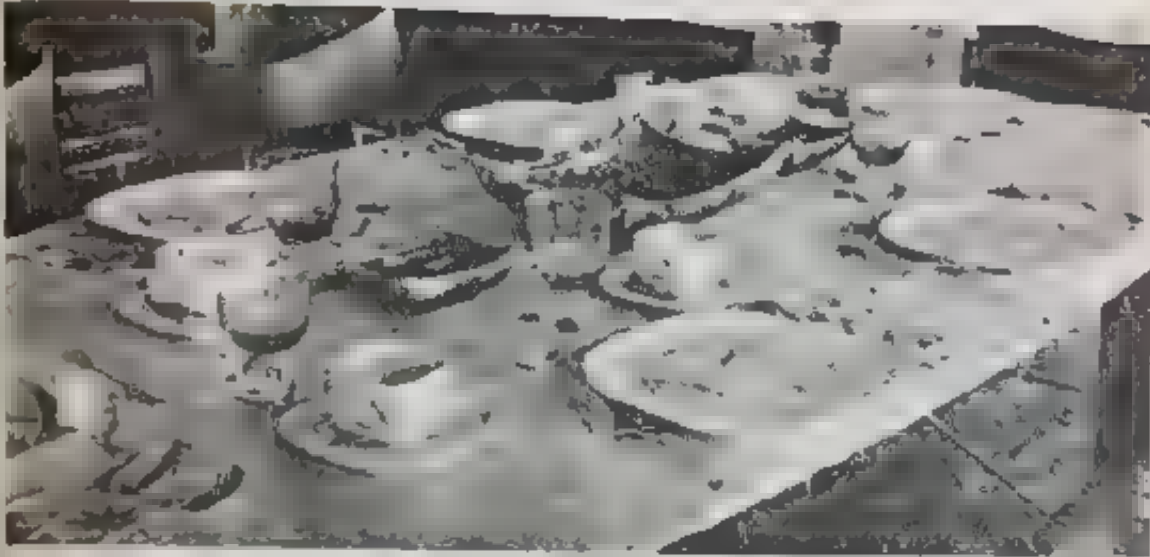






VII

MGA MALAMIG NA INUMIN AT SANWITS



Halu-halong Katas ng Prutas na Inumin

Isang kapat (1/4) na galon ng
tubig o tsa

1 tatang pirapiraso o hiniwa-hiwang
piaya

1 taasang katas ng limon

Isang ikawalo ng (1/6) galon ng
prutas na napapanahon

Isang kapat (1/4) na galon ng
tubig

Gumawa ng arubal ng isang kapat na galon ng tsa at asukal. Palamigin at ihabad ang hinugasang balat ng limon ng ilang oras. Isama ang katas ng limon at katas ng prutas. Lagyan ng yelo bago idulot.

Tsa

Apat na mahalagang bagay na dapat tandaan sa paghahanda ng tsa.

1. Bumili nang mahusay na uri ng tsa at ilagay ito sa lalagyang may takip.
2. Gumamit ng malinis na palayok na lutuan ng tsa.
3. Gumamit nang dalisay o seriwang tubig na pakukuluin
4. Hayaang ang tsa na mababad sa tubig ng 1-3 minuto.

Ang tsa ay maaaring sainahan ng limon o kalamansi.

Lemonada

3 1/2 taasang malamig na tubig
2/3 taasang asukal

2/3 taasang katas ng limon o
katas ng ibang prutas

Gumawa ng amibal ng asukal at $1/3$ ng tubig. Palamigin at isama ang natitirang tubig at katas ng prutas. Idulot ng may papirasong yelo.

Mga Pampagana ng Pagkain

Kailangan ito ay matutong at sariwa. Ito ay dinadampot ng daliri. Hiniwang makitid na manipis na kerot, singkamas, pipino, labanos ($1/2$ sentimetro ang lapad at 2-3 sentimetrong haba.)

Mga Inuming Pampalamig

1 Mangga	Katas ng kalamansi
1 Saging	Asukal
1 Papayang kalmusuhan ang lahat	Tubig

Durugin ang laman ng hinog na mangga, saging at papaya. Batihing mabuti, gamitin ang pambati ng itlog. Sa bawat $1/3$ tasang katas ng binating mga bungang-kahoy haluan ng $2/3$ tasang tubig. Timplahan ng asukal at katas ng kalamansi. Salain at palamigin bago idulot.

Inuming Katas ng Kamatis

1 lataang katas (ebaporada) malaki	1 $2/3$ tasang tubig 1/2 katasitang asin
1 $3/4$ tasang katas ng kamatis	

Paghaluing lahat ng sangkap at palamigin.

Katas ng Santol

10 santol na masasimang	asukal
tubig	

Balatan ang santol. Tadtarin ang laman nang pino. Durugin itong pino na kasama ang asukal. Ihalo sa tubig. Ibadad kasama ang buto sa loob ng isang oras. Ipasok sa reprihidora hanggang lumamig. Salain bago idulot.

May Palamang Tinapay at Inumin para sa Handaan

Hiwain ang tinapay nang may $1/3$ pulgada ang kapal. Hiwain sa iba't ibang hugis tulad ng bilog, tatsulok, parisukat at parihaba. Pahiran ang tinapay ng mantikilya at ang iba ay pahiran ng ginuling na atay, karne at iba't ibang pamahid sa tinapay. Palamutan ito ng hiniwang ohba, siling pula, o hiwang itlog (Maaari rin itong pagtaklubin at alisin ang gilad ng tinapay).

Mga Mungkahing Palaman ng Tinapay

1. Matigas na nilagang itlog, ginadgad o kinayod na keso, tinadlad na pickles o atsara hinaluan ng mayonesa o gatas.

2. Tinadtad na nilagang itlog, "pickles" o atsara, siling pula at mayonesa.
3. Tinadtad na karne (luto) na may sarsang ensalada o "salad dressing"
4. Tinadtad na pasas na may mani o kasoy na binasa-basa ng katas ng limon.
5. Jam o jelly o haleya.

Cheese Pimiento Sanwits

Ilang hiwang tinapay
 1/2 tasang siliing de lata
 Ginadtad na keso (maaaring

de lata o de bola)
 2 kutsarang mantikilya (fresh
 butter o margarina)

Gadgarin ang keso at hiwain nang pino ang sili. Paghalu-haluin ang mga sangkap at ipahid sa hiwa-hiwang tinapay.

Chicken Sanwits

Piso ng manok, nilaga at tinadtad
 ng pino
 Ilang hiwang tinapay
 Mayonesa

Sibuyas, tinadtad ng pino
 Asin at paminta na ayon sa inyong
 panlasa
 Pickles, tinadtad ng pino

Timplahan ng asin at paminta. Haluing mabuti at ipahid sa hiniwang tinapay.

Ang tinapay ay maaaring tinusta kung inyong nais. Kung inyo ring babau-
 nin ibalot sa "wax paper" upang hindi magmukhang tuyot.

Piritong Lumpiyang Tuna

1 latang tuna (7 onsa), hinayin
 3 kutsarang katas ng kalamanan
 2 kutsarang mantika
 1 kutsarang bawang
 1/2 tasang sibuyas, hiwain nang
 pahaba

1/2 tasang kamatis, hiwain
 1/2 tasang pasas
 1 kutsarang asin
 1/4 na kutsarang pandata
 12 halat ng lumpiya
 langis, pirituhin



Ihalo sa hinimay na tuna ang katas ng kalamansi.

Painitin ang mantika Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ihalo ang tuna, pasas at mga pampalasa. Halung mabuti Kung maga na ang pasas, hanguin at itabi sandali.

Ilagay ang isang kutsarang tuna sa balat ng lumpiya. Gawin ang ganito hanggang maubos ang balat ng lumpiya at ang panlaman. Balutin ang bawat balat ng lumpiya at idikit ang mga naksangat na parte sa tulong ng tubig.

Ipirito sa mainit na langis. Ipatong sa humihit na papel. Ihaing may kasamang sawsewang suka't bawang.

Peanut Butter Lemon Sanwits

1/2 tasang peanut butter
2 kutsaritang katas ng limon
o kalamansi

2 kutsaritang asukal
1 kutsaritang asin
3 kutsarang gatas evaporado

Paghaluing mabuti ang mga sangkap. Ihain ang palamang ito kapag malapit nang ilagay sa sandwich

Shrimp Omelet Sanwits

Ilang hiniwang tinapay na tinastin
Mantikilya o margarina
Itlog
Toyo
Ajinomoto
Aji-No-Moto

Hiniwa ng pisang sibuyas na mura (dahon)
Hiniwa ng pisang siliing berde
Pineapple tidbits,
Itlog, binabata at tinadtad
Hiniwang bahon

Pahiran ng mantikilya o margarina ang tinustang tinapay Batihin ang itlog kasama ang toyo, asin, at betsin o aji-no-moto Tunawin ang 1/3 tasang mantikilya sa kawali at igisa ang sibuyas at siliing berde sa loob ng 2-3 minuto. Ibuhos ang binating itlog. Kapag nanikit na ang mga tabi, tangat ng kaunti upang maluto ang nasa gitna. Kapag makinis na ang lalim ng omelet isama na ang "pineapple", kamatis at hapon Haluin ng hundi kailangang baligtarin pa at ipagpatuloy ang paghuhuto ng mga 5 sandali o hanggang sa maluto.

Iayos ang hiniwang bahon sa tinustang tinapay at palibabawan ito ng shrimp omelet. Makagagawa kayo ng 4 na sandwiches.

Crusty Crabwiches

1/4 tasang tinadtad na siliing pula
1/4 tasang tinadtad na pimiento
1 kutsaritang asin
1/8 kutsaritang paminta
1/8 kutsaritang aji-no-moto
Ilang patok ng Worcestershire sauce

1 itlog na binati ng bahagya
1/2 tasang Kraft Mayonnaise
1 1/2 tasang laman ng alimango
o alimango na luto sa Kraft Mayonnaise
3 halat ng hiniwang tinapay sa pangsanwits

Paghaluin ang unang 9 na sangkap at itabi. Putulin ang mga tabi ng hiniwang tinapay at pahiran ng "Kraft Mayonnaise". Layos sa "muffin pans" na may pahid na mantikilya ang bawat hulmahan. Sa bawat isang tinapay na nasa "muffin pan" lagyan ng 1 o 2 kutsarang pinaghalong sangkap at may init na 350°F sa loob ng 15 minuto kaya o hanggang mamula ito. Iha-in habang mainit pa.

Empanaditas

2 puswelong arina	2 kutsarang langis
4 na kutsaritang baking powder	1/2 puswelong gatas
1/2 kutsaritang asin	gloasang karneng ginling
1 kutsarang asukal	o baleya para sa palaman

Salain ang arina, kasama ang asin at "baking powder". Isama ang asukal at salain uli. Pagsamahin ang gatas at langis. Gumawa ng hukay sa gitna ng arina at ibuhos ang gatas. Haluin ng tinidor hanggang sa makabuo ng masa. Ilatag sa sangkalang binudhuran ng arina. Gawing $\frac{1}{4}$ na pulgadang kapal. Sa pamamagitan ng panghawa ng "cookies" gumawa ng mga bilog-bilog na piraso ng masa. Lagyan ng palaman ang gitna at itupl ang masa upang makagawa ng kalahating bilog. Pisil-pisilin ang gilid. Pakuluin ang langis-pamprito at dulo papulabin ang mga empanaditas.

Beef Liver Sanwits

Sariwang atay ng buka	Aji-No-Moto
Suka	Sibuyan na tinadtad
Asin	Paminta
Langis na panglisa	Ilang hiwang tinapay na
Kawang na pinulpit	pangsanwits
	Sariwang dahon ng letsugao

[illegible]

Chicken Celery Sanwits

Hinuhay na nilagang pitso ng
manok
Tinadtad na celery
Siling berde

Asin
Mayonesa
Ilang hiwang tinapay
Ilang dahon ng letsugas

Pahiraan ng mantikilya ang tinapay. Itabi. Pagsama-samahin ang "celery", manok, siling berde, asin at mayonesa. Ipahid ito sa tinapay. Takpan ng dahon ng letsugas at isa pang hiwang tinapay.

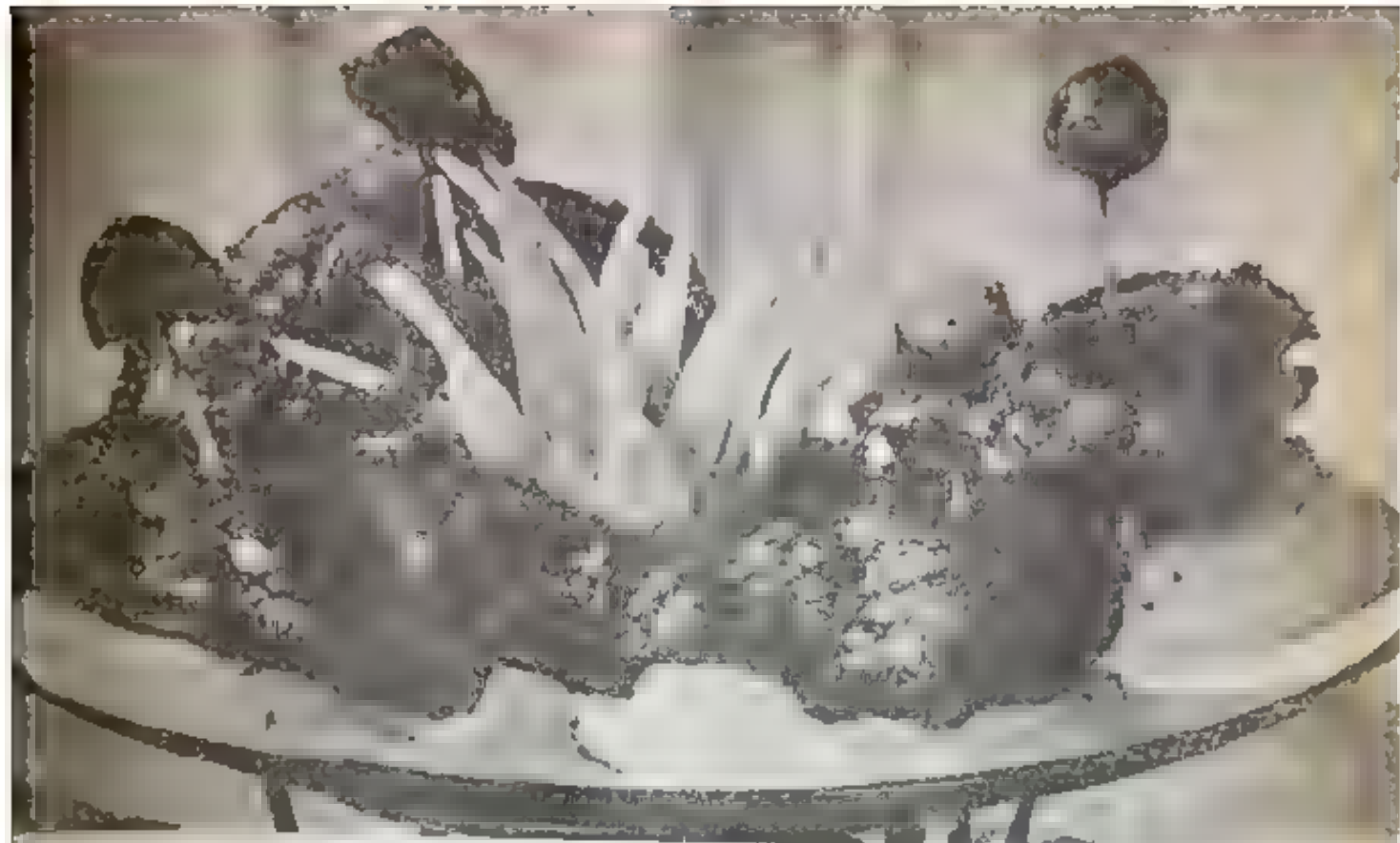
Nutty Sanwits

Mayonesa
Tinadtad na alangag na mani
Tinadtad na sweet pickles

Ilang hiwang tinapay (brown
bread)
Mantikilya

Pagsama-samahin ang tinadtad na mani at "pickles". Ipahid sa tinapay na may pahid na mantikilya. Takpan ng isa pang tinapay. Palamigin saka ihain.







MASASARAP NA ENSALADA

Ensaladang Pinya-Buko

1 No. 2 lata ng kasiya-siyang
pinya

3-4 buko (mura)

2 tasang matanda na kaong

Alisin ang tubig o sabaw ng pinya at kaong. Magkudkod ng bukong pahaba at mahaba. Ihalo o isama ang pinya, kaong at ang buko. Idulot ng kasma ang mayonesa.

Gulay at Prutas na Ensalada

1 tasang karne na napakuluhan
at kudra-kudrado ang hiwa

1 tasang kerot na nabalatan
napakuluhan at kudrado na
maliliit ang hiwa

4 na hiwa ng pinyang de lata

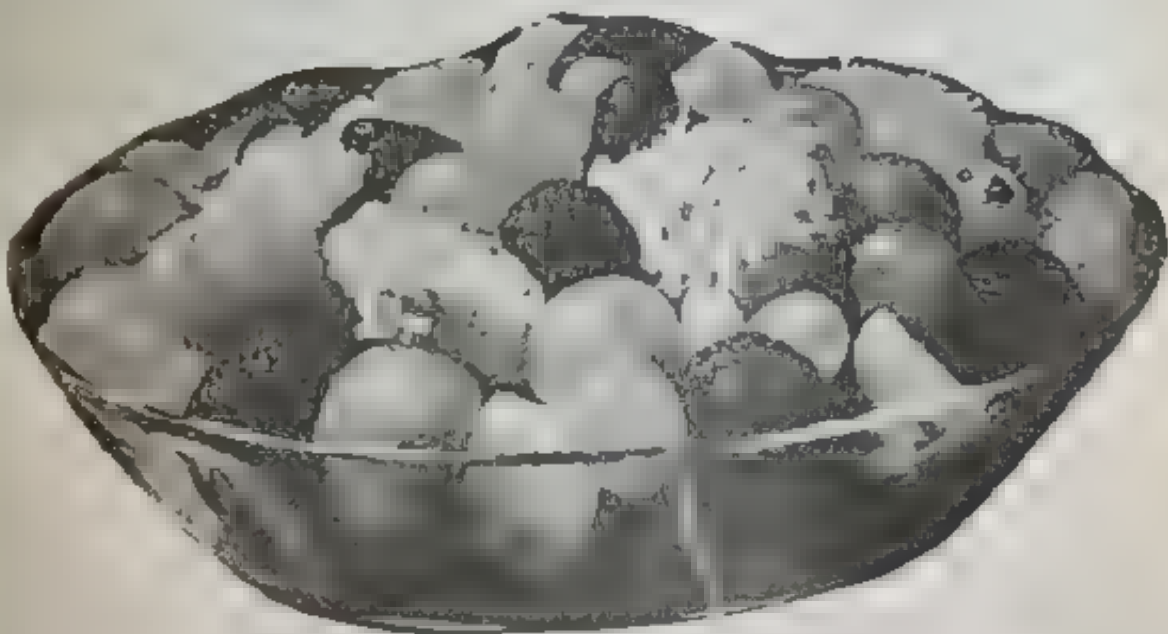
1/2 tasa ng pasas

4 sariwa, matanda na mga man-
sanas nabalatan at kudrado -
ang gayat

1/4 kliong repolyo, pinaghiwalay
ang dahon at ginayat ng
manipis

1/2 ng maliliit na bote ng mayonesa

Paghaluin ang lahat ng sangkap sa isang mangkok. Idagdag ang mayonesa. Kalugin ng mga 20-25 minuto. Maiduculot ng 6 na ulit.



Ensaladang Singkamas at Sile

10 singkamas

4 na sile, berde at pula

3 karot

2 sibuyas

6 tangkay ng celery

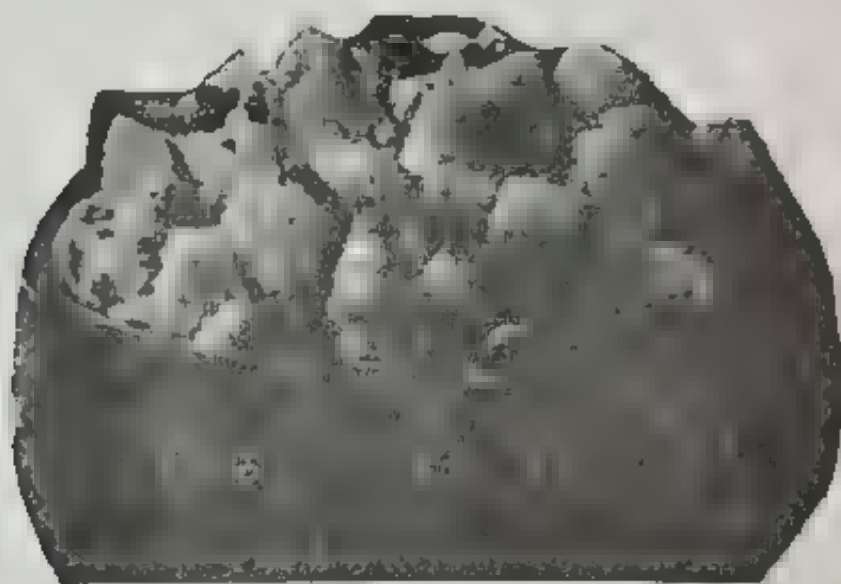
1 kilong letsugas

french dressing

Talupan ang mga singkamas. Hiwain nang makikitid at pahaba. Ibabad sa malamig na tubig.

Hiwain din ang mga sili, karot, sibuyas at celery, gaya ng ginawa sa singkamas. Ihalo sa singkamas. Pataluing mabuti ang mga gulay sa "french dressing" nang 10 minuto bago ihain.

Ilagay sa maliliit na sisidlan (para sa bawat paghahan) na may saping dahong letsugas.



Malutong na Ensaladang Pipino

4 na katanitang laki ng mga pipino

asin

1 tasa ng nabibilang na asin na krema

1/2 kutsarang suka

1/2 kutsarang asukal

2 kutsaritang sariwang dill,
pinagpera-piraso

1/4 kutsaritang paminta

- 1) Hugasan, ngunit huwag babalaten ang pipino. Hiwain ng manipis lamang. Ilagay sa mangkok na may isang kutsarang asin, haluang mabuti at ilagay sa palamigan o rephidora sa loob ng isang oras.
- 2) Patiktikin o pataluing mabuti hanggang wala ng tubig ang pipino, idagdag ang suka, krema, asukal, mantika ng ensalada, dill, 1 1/2 kutsaritang asin at paminta, haluin hanggang magkaroon ng magandang lasa. Ilipat ang ensalada sa mangkok at ilagay na muli sa rephidora. Maududulot ng 6 na ulit.

Gulay na Haluhalo

1/2 kilong hipon

1 sangkamas (ginayat)

1 kerot na katarintaman ang laid
hiwain ng pakudrado

1 kilong sitsaro

1 tangkay ng kintsay, hiwain ng
pakudrado

2 kutsaritang asukal

2 kutsaritang toyo

asin, paminta at beteln

Igisa ang mga hipon hanggang pumula. Idagdag ang kerot, sangkamas, at kinsay. Idagdag ang 1/2 tasang tubig at panimpla. Hayaang kumulo. Ilagay ang sitsaro. Idulot habang mainit

Ensaladang Bungang-Kahoy

1 mapulang mansanas (hindi talop)

1 dalandan (orange)

1 saging (malaki)

dahon ng letsugas

3 beris (berries)

panarsa, 1 kutsara

Iilag ang dahon ng letsugas sa plato ng ensalada. Biyaking pahaba ang dalop na mansanas, pagkatapos, na alisin ang ubod, upang maging 4 na manipis na pirasong parang kunyas. Talupan ang dalandan at hiwaing pakuros. Hatiin ang daawang hiwa nito. Talupan at paputol na hiwain ang saging. Pakuros na ilagay sa pinggan ang tatlong hanay ng bungang-kahoy. Ang una at katlong hanay ay mga hiwa ng saging. Ang gitnang hanay ay binubuo ng hiniwang dalandan at mansanas. Sa isang dulo ng mga hanay na ito ay ilagay na magkakadait ang 4 na pirasong mansanas na ang mapulang balat ay nasa bandang labas. Sa kabilang dulo naman ng hanay na ito ay ilagay ang magkakadait din ang 4 na pirasong dalandan na ang bilog na pang ay nasa bandang labas. Ang gitna ay agyan ng palamuting beris. Ang sariwang ubas, papayang hiniwa ng malilit o iba pang mabuting kahalong bungang-kahoy ay maaaring gamiting palamuti sa halip na beris. Ihain ang ensaladang nilagyan ng matamis o masam na panarsa.

Ensaladang Repolyo, Sibuyas at Hamon

4 na tasang ginayat na repolyo,
malutong

1 sibuyas, hiwain nang pino

2 kutsarang tinadtad na berdeng
ula

2 kutsaritang asukal

3/4 na tasang hamon, kudra-kudra-
kudra

1/2 tasang mayonesa

bacon, spirito hanggang magling
malutong

asin

Hugasan at patuluin ang repolyo. Hiwain nang makikitid at manipis. Ilagay sa "salad bowl". Ihalo ang hiniwang sibuyas at tinadtad na ulas. Ihalo ang mayonesa. Timplahan ng asukal at asin. Hahin nang magandang lamang. Ikalat sa ibabaw ang hamong kudra-kudrado ang hiwa. Gayakan ng malutong na "bacon" Ihain.

Ensaladang Mani at Saging

Pahabang hiwain ang saging, at ipatong sa dahon ng letsugas. Budburan ng ginayat na binusang mani. Ihaing may mayonesa.

Ambrosya A La King

Magtalop ng ilang matamis na dalandan, at alisin ang buo. Kumukod ng 1 niyog. Ang plato ay latagan ng mga lihang nalisan ng balat, at ito'y budburan ng kinukod na niyog. Kung karangan ay maaaring lagyan ng kaunting pulbos na asukal. Ang ibabaw nito ay latagang muli ng dalandan, budburan ng kinukod na niyog. Gayon din patungang muli hanggang sa maabot ang gustong dami. Palamigin ito sa loob ng ilang oras bago ihain. Ang beris, ubas, hintwang bungang kahoy gaya ng saging, pinya, pitses (peaches) peras, o papaya, ay maaaring ilagay, kung nais.

Ang ibabaw nito ay maaaring palamutan ng ginayat ng nuwes.

Ensaladang Suha

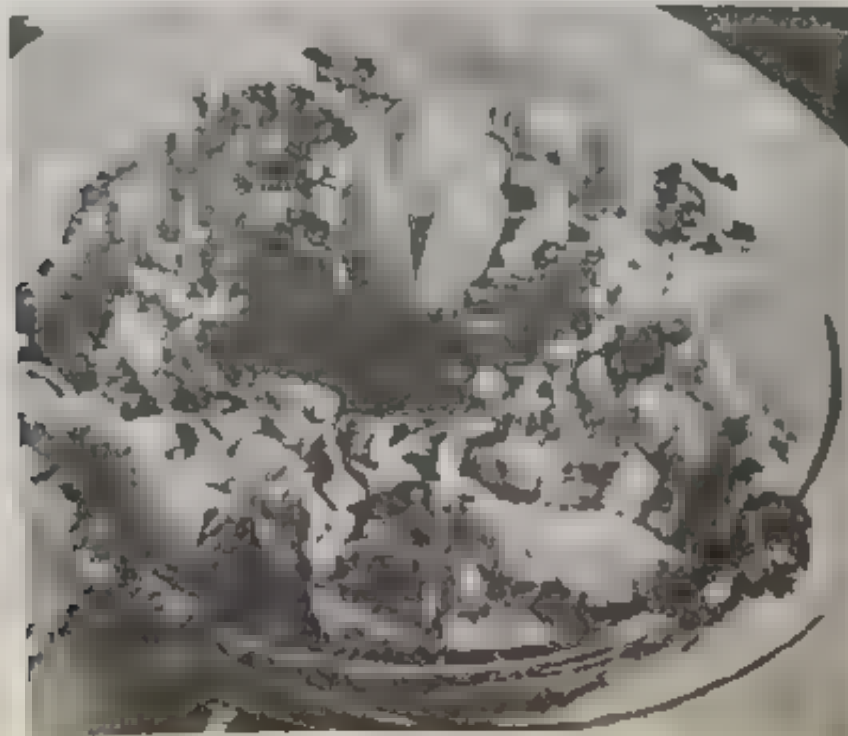
1/2 saging

6 na suha (liha lamang)

dahon ng letsugas

panarsang Pranses, 1 kutsarita

Hiwaing pahaba ang tinatupang saging. Lagay na patihaya, ang kalahati sa ibabaw ng dahon ng letsugas. Lagay ang tatlong lihang suhang nalisan ng buo sa hugis ng abaniko sa isang panig ang saging. Ihain ang ensaladang nilagyan ng panarsang Pranses. Ang hintwang pitses, peras, mansanas, dalandan, o papaya ay maaaring gamitin sa halip na saging. Ang isang liha ng toronha (grape fruit) ay magagamit sa halip na suha. Ang ibabaw ng ensalada ay malalagyan ng kinukod na niyog o ginayat na nuwes upang mapalibutan. Maaari itong palamutan ng beris o series (cherries) o isang kuwadradong hiwa ng makulay na bungang kahoy.



Ensaladang Letsugas na may Keso

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 ulong bawang, huli-hatun | 12 kutsarítang dimikdik na pamintang hoo |
| 1 ulong letsugas Bagulo | 1/4 na tasang keso |
| 1/2 tasang french dressing | 1 tasang erouton (malutong at kudra-kudradong tinapay) |
| 1 itlog, hilaw | |
| 1/4 na tasang katas ng kalamansi | |
| 1/2 kutsarítang asin | |

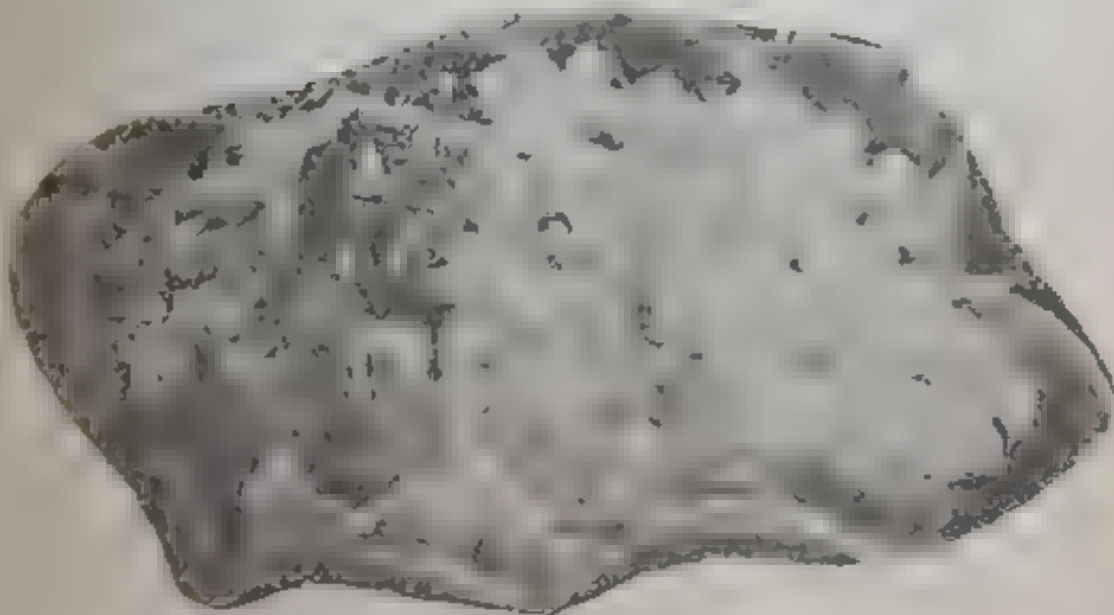
Kuskusin ng hinatihating bawang ang mangkok na pang-ensalada

Pirap rasunin ang mga dahong letsugas. Ihalo sa letsugas ang "french dressing" Haluin. Basagin sa mangkok ang itlog. Bawhin isama ang katas ng kalamansi sa dahong letsugas. Haluin. Timplahan ng asin paminta at keso. Isama ang malutong na tinapay kung ihahain na ang ensalada (para sa 6 na paghahain).

Ensaladang Bola-Bolang Milon

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1 malaking saging | dahon ng letsugas |
| bola-bolang milon | mayonesa, 1 kutsarita |

Hatun ang 1 malipang saging. Paglap-ting ilagay na patibaya ang hinating saging sa gitna ng dahon ng letsugas na nasa babaw ng plato. Ilagay ang bola-bolang milon, na ang diyametro ng bawat isa ay may 1 dali, sa dulo at sa pagitan ng dulo ng pinaghang saging. Ihan ang ensaladang nilagyan ng mayonesa o krema. Ang hinwang bang mga bungang-kanoy gaya ng pears, pites o papaya ay maaaring gamitin sa halip na saging. Ang ensalada ay maaaring palamutian ng kinudkod na niyog o ng ginayat na nuwes upang mapasiba.



Plato ng Prutas

Pinya sa lata, 1 hiwa
Saging malaki, 1
Dahon ng letsugas, 1

Berries, 2 kutsara
Mayonesa, 1 kutsarita

Ilagay ang dahon ng letsugas sa plato ng ensalada. Paghatiin ang hiwa ng pinya. Ayusin ilong magkasanib ang 4 na hiwa ng saging sa baw't tabi ng plato. Ipagitan ang berries. Palamigin ang ensalada, at ihaing may mayonesa. Ang ubas o berries ay maaaring gamitin sa halip na berries.

Ensaladang Buko at Kaong

10 buko
1 latang fruit cocktail
1 latang pineapple chunks
2 tasang matamis na kaong

1 latang thick cream
1/4 na tasang mad-ad na keso
6 na itlog bathilog mabuti
1 latang malapot na gatas

Kudra-kudraduhin ang pinya. Kayunn ang buko. Patuluin ang sabaw ng "fruit cocktail", pinya at kaong.

Pagsama-samahin ang mga itlog na binati nang bahagya, malapot na gatas at keso sa ibabaw ng magkapatong na lutoan. Isalang sa mahinang apoy. Haluing tuluyan hanggang lumapo. Hanguin sa apoy. Palamigin.

Paghalu-haluin naman ang buko, pinya, "fruit cocktail", kaong at malapot na krema. Isama rin ang keso at mga kasamang sangkap. Haluing mabuti. Ilagay sa mangkok na may saping malalim na dahong letsugas.

Ensalada Kosmopolitan

Pinya sa lata, 2 hiwa
Saging malaki, 1
Dahon ng letsugas

Gerla, 2 kutsara
Mayonesa 1 kutsara

Latagan ng dahon ng letsugas ang plato ng ensalada. Ipagitanang magkapatong ang mga hiwa ng pinya. Sa palibot ng pinya ay ihaing sa hugis ng bulaklak ang mga hiwa ng saging. Ang bukas sa gitna ng pinya ay lagyan ng berries. Ang babaw ay lagyan ng mayonesa. Palamigin ang ensalada bago ihaing.

Ensalada Imperiyal

8 hiniwang saging
2 dalandan
1 tasang papaya na hiniwang maliliit

katas ng kalamanas 2 kutsara
1 latang pinyang hiniwang maliliit

Ingatan sa pagkadurog ang bungang-kahoy. Ang mga saging ay dapat hiwang paputol. Paghiwalalayin ang lila ng dalandan at taupan at alisan ng buto ang hawa't lila. Paghalu-haluin ang mga bungang-kahoy at ilagay ang katas ng kalamanas. Ihaing ang pinaghaluhalong ito na nilagyan ng mayonesa. Palamigin muna ang ensalada bago ihaing.

Ensaladang Pinya at Kerot

2 tasang pinya, malilit ang hiwa
1 tasang repolyo, naputi at
malilit ang hiwa

1 tasang pasas
3 kutsarang gata sa malapot
1 tasang kerot

Paghalu-haluin ang pinya, repolyo, kerot, at pasas, at ilagay ang gata. Paamigun bago ihain.

Binituing Ensaladang Saging

1 malaking saging
4 na mansanas, walang ubod at
hiwa na
dahon ng letsugas

4 na dalandan, tatop at hiwa
4 na beris
panarsa

Ilagay ang dahon ng letsugas sa platong pang-ensalada. Hatiing paputol ang saging. Ang isa sa putol na ito ay pahabang pag apatin. Ang 4 na pirasong ito'y patuhaya at lapat-tapat na ayusin sa apat na magkakatatap na panig ng plato na ang malulis na dulo ay nasa labas at ang putol na dulo ay nasa gitna ng plato. Sa bawat pagitan ng apat na pirasong ito ay ilagay ang isang hiwang mansanas. Ang bawat hiwa ng mansanas ay patungan ng isang hiwa ng dalandan. Ang natitira pang saging, ay pag-apatang paputol, at ang bawat hiwa ng dalandan ay patungan ng isang hiwa ng saging. At sa ibabaw ng bawat hiwa ng saging ay ilagay ang isang beris. Ilagay sa palamigan. Bago ihain, lagyan ng metamis o maasim na panarsa. Ang sariwang ubas, isang tseris o isang kuwadrang hiwa na papaya o iba pang naaangkop na bungang-kahoy ay maaaring gamutin sa halip na beris.

Ensaladang Prutas sa Gulaman

Prutas
3 tasang malilit na tubig

1 mahabang gulaman

Ibuhos ang mainit na gulaman sa ginayat na pinong prutas sa loob ng mangkok. Haluing mabuti, saka ibuhos ito sa lapad na sisidlan. Pagka matigas na, hiwaing kudrado at ang bawat sanghiwa ay ilagay sa ibabaw ng dahon ng letsugas at lagyan ng panarsa.

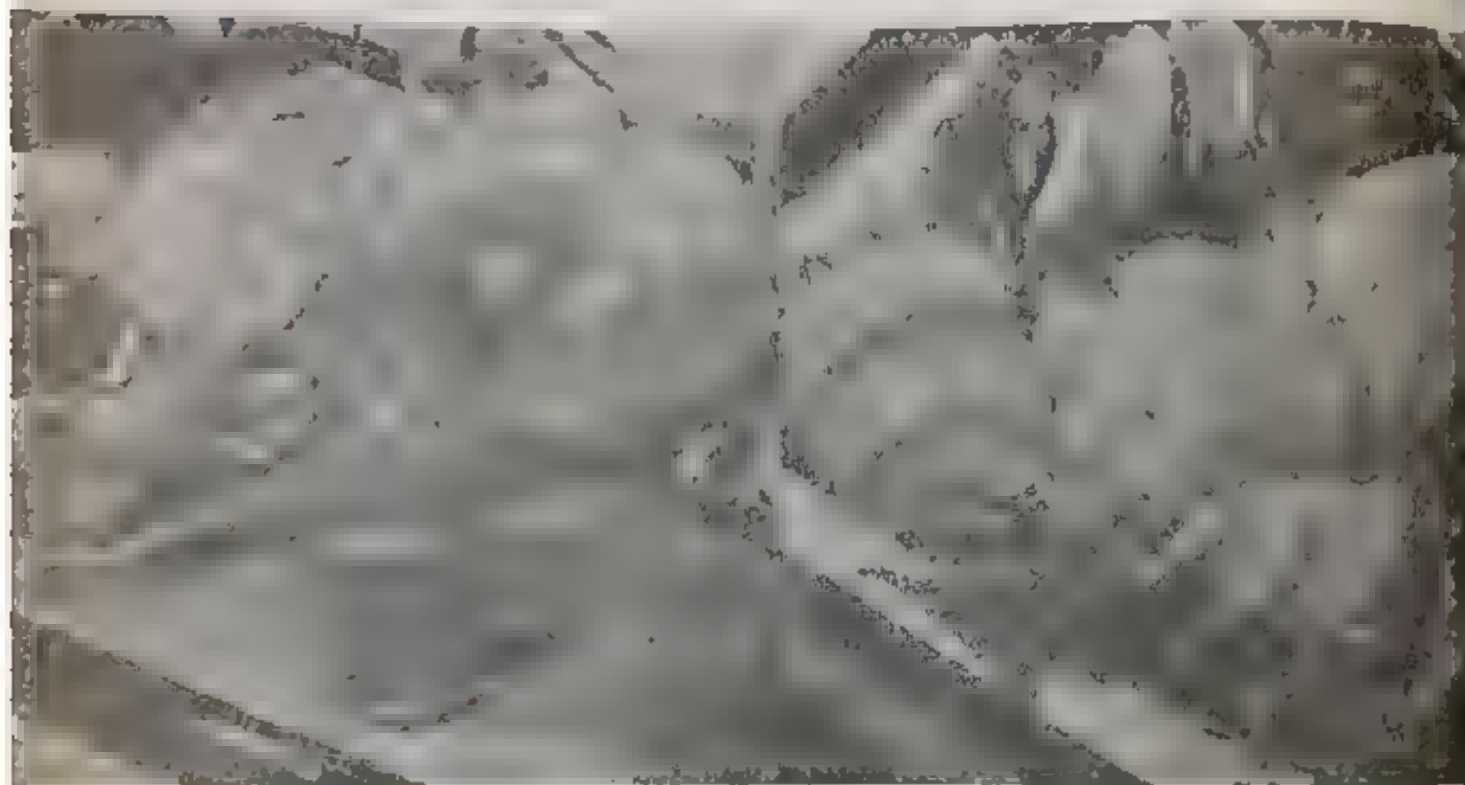
Ensaladang Saging at Mangga

1 Mangga
1 Malaking saging

2 dahon ng letsugas
binating krema

Ilagay ang dahon ng letsugas sa pang-isang taong pinggan ng ensalada. Pahabang hatiin ang saging, at magkalabing ilagay ang dalawang hiwang ito sa ibabaw ng letsugas. Hugasan ang mangga at talupan. Ihiwalay ang laman ng mangga sa buo sa pamamagitan ng malakas na kutsilyo. Hiwa ito ng malilit

at patong sa mga hiwa ng saging. Lagyan ang ibabaw ng ensalada ng binating krema. Kung malut ang saging, gumamit ng dalawa sa bawat sang pinggan ng ensalada. Ang sariwang istro-bera (sitaw berres), ay maaaring gamitin sa lugar ng mangga. Upang mapaiba, lagyan ng kinudkod na niyog ang ibabaw ng ensalada sa halip ng binating krema.



Inabanikong Ensaladang Prutas

1 malaking saging
dinutog na mani

dahon ng letsugas
1 kutsarilang mayonesa

Matting papatol ang saging. Ang dalawang patol na ito ay hatiing pahaba at ang 4 na praso nito ay ayusang parang abaniko sa ibabaw ng dahon ng letsugas saka budburan ng ginayat na nuwes o ng kinudkod na niyog. Ang kaunting mayonesang inilagay sa gitna ay nagpapaiba ng lasa.

Ensaladang Abukado at Suha

1/2 suha
1/2 tasang ketsap

1 abukado

Talupan ang suha, at hinalang paghat-hiton. Talupan din ang abukado at hiwang maldut. Paghatin ang suka at abukado. Ilagay ang ketsap, ngunit huwag dadurugin ang abukado. Inain ang ensaladang pakalagay sa dahon ng letsugas na may kasamang binjak na kalamansi. Ang katas ng kalamansi ay nakapagbibigay ng karagdagang lasa.

Prutas Royal

1 karamiwanag laki ng pinya

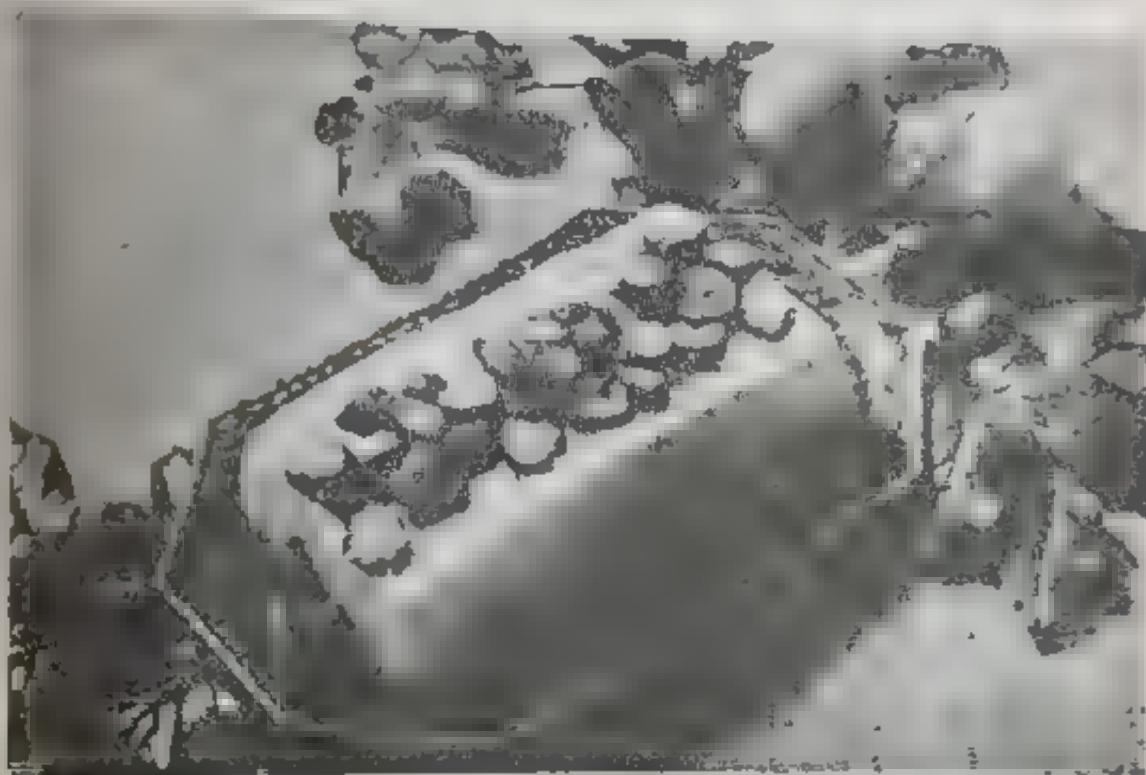
1 kahong pasas

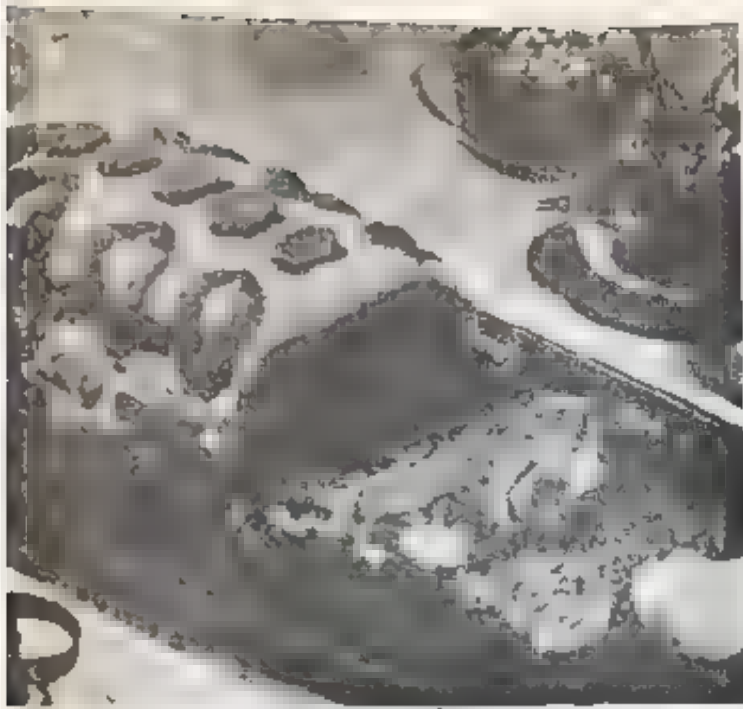
2 kutsarang katas ng kalamansi

6 na saging na kalamansi ang laki

1 malilit na papaya

Hiwain ng malilit ang pinya at papaya. Hiwain ang saging, pinys, at pasas. Lagyan ng katas ng kalamansi, at haluing mabuti ang mga sangkap. Lagyan ng kaunting asukal, kung kinakailangan. Ihaing malamig.







VIII

PAANO ANG PAGHAHANDA NG GULAMANG MAY PRUTAS NA PANGHIMAGAS AT IBA PANG KAKANIN

Ang gulaman ay madaling tunawin kung ibababad muna sa malamig na tubig upang mamaga o umalsa bago pakuluan sa tubig. Ang asukal at pampalasa ay isinasama sa gulaman habang tinutunaw ito. Salain sa malinis na tela kung ibig luminaw ang gulaman. Hugasan ang prutas at patuluin ang tubig nito bago ihalo sa tunaw na gulaman bago tumigas ang gulaman. Kung sariwang pinya, ang gagamutin lutuin muna ito dahil ang pinya ay may sangkap na magpapatubig sa gulaman. Kalahating kutsarita ng durog na gulaman ay makapagpapatigas sa isang tasang likido o sabaw. Ang mga ito ay may kinalaman sa pagpapatigas ng gulaman: dami temperatura at oras.

Ensaladang Gulaman na may Prutas

1 kahong gulaman na inihanda na
at may lemon, dalandan o ibang
lasa ng prutas (nabibili ito sa
mga grocerya)
1 tasang kumukulong tubig

1 tasang malamig na tubig o katas
ng prutas
Ilang butil na asin
1 tasang prutas (hiniwang
maliit)

Ilagay ang gulaman (pulbos) sa isang malaking mangkok. Buhusan ng kumukulong tubig at haluin hanggang matunaw. Isama ang malamig na tubig o katas ng prutas at ilang butil na asin. Haluing mabuti. Ibihos sa isang sisid an na pagpapatigasan ng gulaman at palamigin. Kung tumutigas na ng bahagya ang gulaman, ilagay ang prutas at ipagpatuloy itong palamigin.

Mga Pamatid-Uhaw o Inumin

Ang tubig ay kailangang-kailangan ng ating katawan upang ayusin ang iba't ibang gawain ng iba't ibang bahagi ng katawan. Limampu't walong bahagdan o porsiyento ng ating katawan ay nangangailangan ng anim hanggang walong basong tubig araw-araw. Ang tubig na ininom pagkatapos kumain ay tumutulong sa pagtunaw ng pagkain. Ang tubig ay di-ininom upang anurin ang ating kinakain at ang paraang ito ay magbubunga nang labis na pagkain. Ang malamig na tubig ay dapat inuming dahan-dahan.

Ang gatas ay dapat inuming angkop sa mga bata. Karaniwan nating ininom ito sa agahan nang mainit-init. Apat na kutsaritang pulbos na gatas ay maaaring tunawin sa isang tasang tubig. Kung gatas ebaporada ang gagamutin ang kalahating tasa nito ay maaaring dagdagan ng kalahating tasang tubig.

Mainam ding inumin ang katas ng bungang-kahoy. Ang mga ito ay maihahanda galing sa sariwang bungang-kahoy o de lata. Ang katas ng sariwang bungang-kahoy ay mayaman sa bitamina C kaysa de lata ng inumin.



Kung sariwang bungang-kahoy ang gagamitin, hugasang mabuti ang bungang-kahoy. Pagkatapos makuha ang katas nito kailangang mamon kaagad dahil ang bitamina nito ay lumilipas at samasama sa hangin sa ating pulgid. Maaring haluan ng asukal ang katas ng bungang-kahoy. Ang katas ng kalamansi at pinya ay sagana sa bitamina C.

"Cakes" o Bibingka

May dalawang uri ang "Cakes"

1. May mantikilya o mantika
2. Walang mantikilya o Alsado

Ang pangunahing sangkap ng may mantikilyang "cake" ay mantika, asukal, itlog harina, likido, pampaalsa o bekon, at pampalasa. Ang uri ng mga sangkap at tamang dami nito ang nagpapasarap sa "cake" o mamon.

Ang malambot na harina ang dapat gamitin. Kung harinang pantapay ang gagamitin kailangang haluan ng "corn starch". Isang kutsaritang "corn starch" ang dapat ihalo sa isang tasang sinalang harina. Ang harinang pantapay ay malakas sumipsip ng tubig kaya lumitgas ang "cake" o mamon.

Sa pagtitimpla ng "mamon" mainam gamitin ang gatas kaysa tubig upang lalong maging masustansiya ito. Ang dami ng gatas ay mababawasan sa dami ng itlog na ihahalo. Ang pinong asukal ay makatutulong sa paggawa nang malambot na mamon.

Ang itlog ay mabalaga upang magkaroon ng hangin ang loob ng mamon. Madaling mabuhay ang pula sa puti kung ang itlog ay pinalamig subalit mabirap batihin ang malamig na itlog.

Ang mantikilya ay nagpapasarap sa mamon.

Ang puti ng itlog ay tumutulong sa pagpapaalsa ng mamon. Gumagamitayo ng beking upang umalsa ang ating nilaluto.

Ang pampalasa na ating ginagamit ay katas ng prutas, banilya at alis. Ang sukat at ayos ng lutuan sa pugon o "oven" at tamang init ay malaki ang matutulong sa pagluluto ng mamon. Ang sukat ng lutuan o sisidlan na paglulutuan ay dapat iayon sa uri ng harina:

1. 2 tasang harina ay dapat gumamit ng sisidlang may sukat na dalawang 8 pulgada o 9 na pulgadang parisukat.
2. 3 tasang harina ay dapat gumamit ng tailong 8 pulgadang sisidlan.

Sa pagluluto ng malaki-laking mamon, kailangang gumamit ng mahuhang temperatura o init:

- "Cup cakes" - 375°F - 20-25 minuto
- Layer cakes - 375°F - 25-30 minuto
- Loaf cakes - 350°F - 45-60 minuto

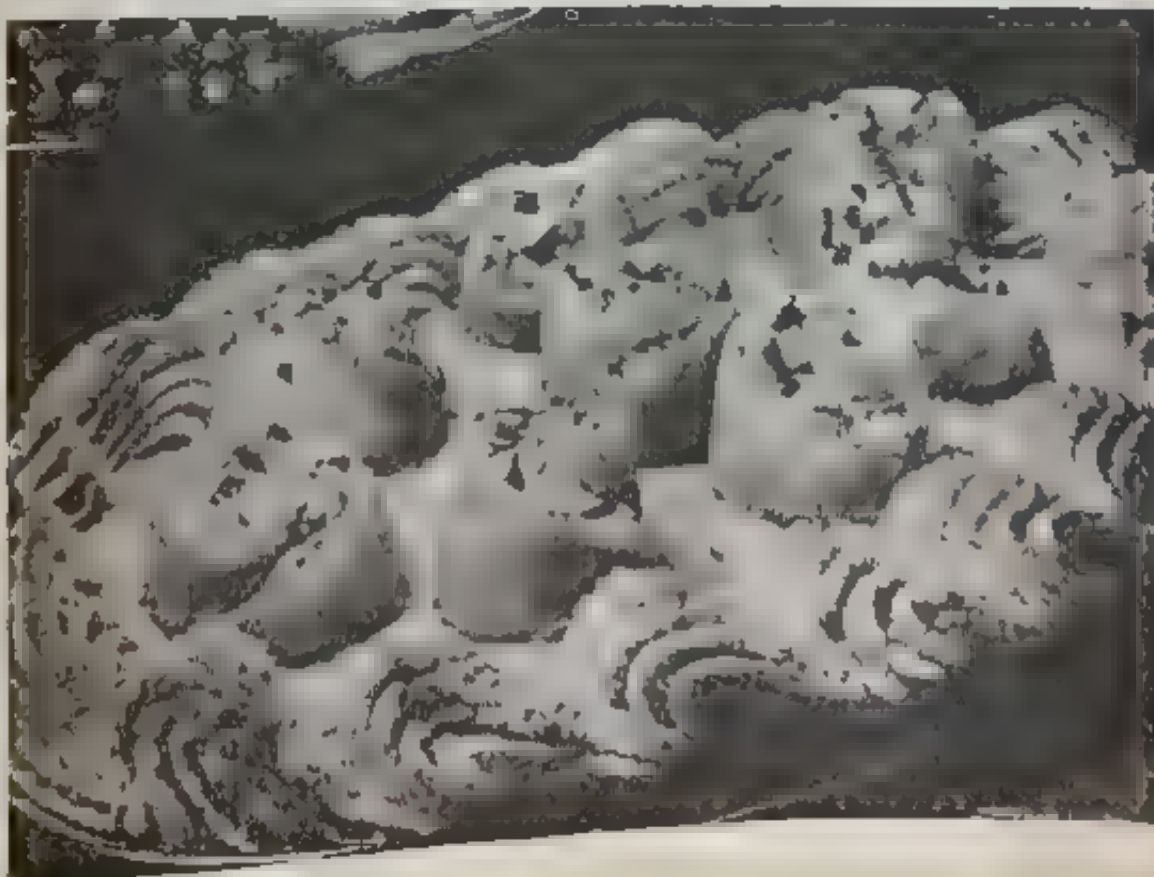
Mga Palatandaan Upang Malaman Kung ang Mamon ay Naluluto nang Maayos

1. Ang pagluluto ay hinahati sa apat na hati o yugto.
2. Maaaring buksan ang pugon sa makiling panahon pagkatapos ng bawat ika-apat na hati o yugto.
3. Sa katapusan ng unang hati o yugto - ang mamon ay magsisimulang umalsa.
4. Pagkatapos ng ikalawang yugto-ang mamon ay patuloy pa rin sa pag-alsa at nagsisimulang mamula o ku ay ginto.
5. Pagkaraan ng ikatlong yugto - Hinto na ang pag-alsa ng mamon at lalong mamumula o kulay ginintuan.
6. Pagkatapos ng ikaapat na yugto-ang gilid ng mamon ay huhupa o lubog na nang bahagya.

Paano Malalaman na Luto na ang Cake

1. Sundatin o darutin ang gitna ng mamon ng "toothpick" at walang didikit na anumang dilo.
2. Tuluan ng daliri ang mamon at ang marka ng daliri ay maaalis pagkaraan ng ilang sandali.
3. Ang mamon ay hihiwalay sa gilid ng lutuan.
4. Ang ibabaw ng mamon ay may pantay ang kulay (kayumanggi o tsokolate).

Hayaan ang mamon sa lutuan nang may dalawang minuto pagkatapos itong maluto. Gumamit ng kutsilyo upang humiwa ay ang mamon sa gilid ng humuhan. Ipatong ang mamon sa "cake rack" upang lumamig.





Mga Dahilan Kung Bakit Hindi Maayos ang Pagkakaluto ng "Cake" o Mamon

1. Labis ang dami ng mantika o mantikulya.
2. Kulang sa mantika.
3. Labis ang tamis.
4. Kulang ang tamis.
5. Labis ang dami ng harina at kakaunti ang likido.
6. Kakaunti ang harina at labis ang likido.
7. Labis ang pampaalsa.
8. Kulang ang pampaalsa.
9. Labis ang temperatura o init ng pugon.
10. Mahina ang init ng pugon.

Pamantayan ng "Cake" o Mamon

1. Pangkalahatang Hugis
 - a) Hubog - pantay ang lapad o bahagyang pabrilog ang ibabaw
 - b) Pang-ibabaw pantay ang kulay hindi sunog at walang batik ng asukal.
2. Malit na piraso o kapisaso
 - a) pino
 - b) malambot
 - c) mamasa-masa at di naninikit.
3. Magsang
4. Kaighan o katamtaman ang tamis at di lasang-maanta.

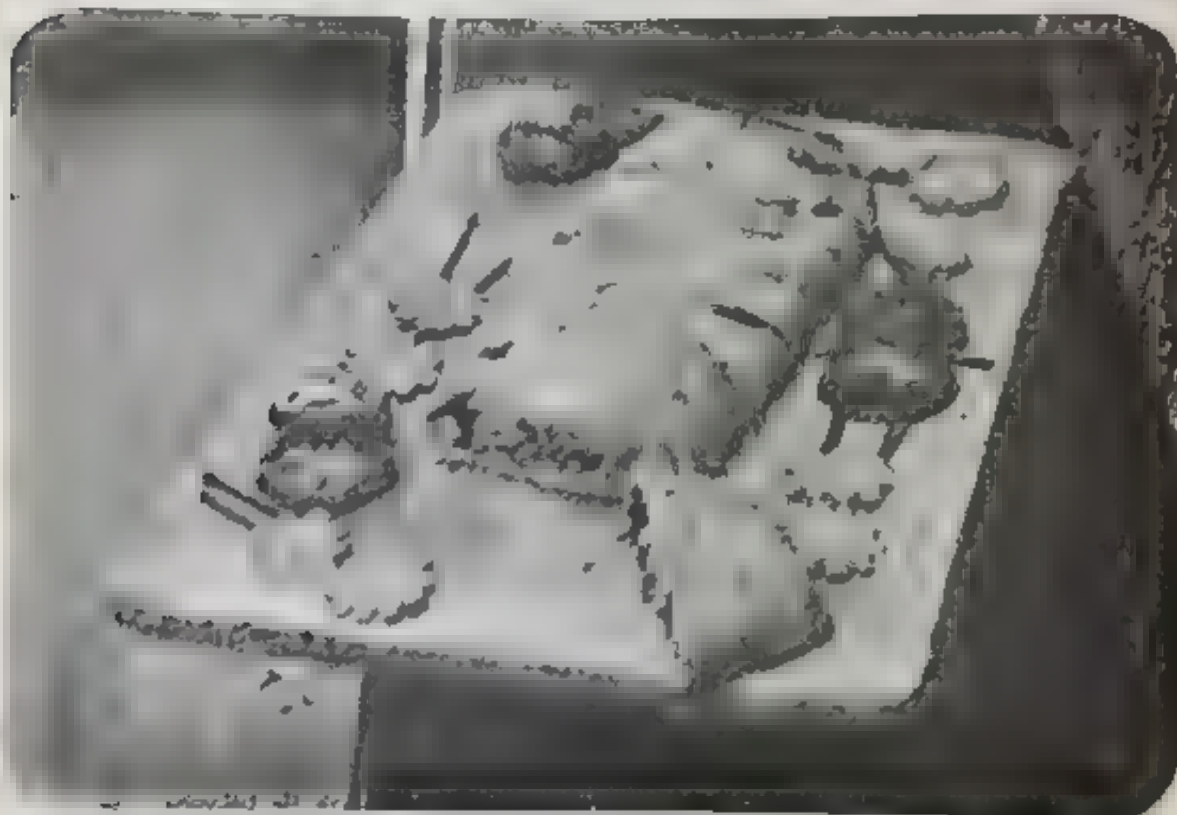
Pangkalahatang Paraan sa Paghahalo ng mga Sangkap ng Mamon

1. Paraang kombensyunal

Ang mantika at asukal ay binabati at naghuhugas krema upang gumangang at umalsa. Isang kapat ($\frac{1}{4}$) na tasa ng asukal ay iinatbi para sa puti ng mga itlog. Ang asukal ay unti-unting isinasama habang binabati. Ang binating puta ng itlog ay isasama sa binating mantika at asukal. Salamin ang lahat ng tuyong sangkap bago sukatin. Pagsamahin ang lahat ang tuyong sangkap harina at pampaalsa. Isama ng solitan ang harina at gatas at bahing mabuti sa loob ng kalahating minuto at isama ang pampaalsa. Batihin ang puti ng itlog hanggang tumigas subalit hindi matutuyo. Isama rito ang itinebing isang kapat na tasang asukal at batihin. Isama ito sa minasang harina. Ihulog sa sisidlan o burnubang may pahid na mantika at iluto sa pugon o oven. Ang paraang ito ay matagal gawin subalit higit na pino at malambot ang lutong "cake" o mamon.

2. Paraang Mapin

Pagsamahin ang sinalang na mga sangkap (barina, pampaalsa, asin, asukal) sa isang malaking tasa o mangkok at ang mga basang sangkap (tinunaw na mantika, binating itlog at likido o gatas) sa isa pang lalagyan. Ang likido ay witi-unting isasama sa tuyong sangkap. Halting mabuti hanggang ang lahat na sangkap ay magsamang mabuti. Iwasan ang paghalo nang labis. Ang paraang ito ay mainam sa simple o payak na mamon. Ang kilabot ng mamon ay magaspang at medaling matuyo.



Mga Kinakailangang Paghahanda sa Pagluluto ng Mamon

1. Gumamit ng tamang sukatan.
2. Basahing mabuti ang tagubilin sa pagluluto at unawain ang bawa't hakbang.
3. Ang mga sangkap ay kailangang mahusay na uri.
4. Ihanda ang mga kagamitan sa pagluluto.
5. Ihanda ang kurnuhan o paglulutuan ng mamon bago umplahan ang mga sangkap.
6. Sa aing lahat ng tuyong sangkap bago sukatin.
7. Kailangang pantayin ang pagsukat ng mga sangkap, huwag aapaw sa sukatan.
8. Panitnin ang pugon muna upang maging pantay ang mui bago simulan ang pagluluto.

Pang-adorno sa Mamon

May dalawang paraan ng paghahanda ng pang-adorno sa mamon, hilaw at luto.

Hilaw na Mantikilyang Makrema na Pang-adorno

1/4 tasa ng mantikilya

3 kutsarang gatas (ebaporada)

2 tasang asukal

1/8 kutsaritang asin

1 kutsaritang banilya

Ihudhod ang mantikilya sa tabi ng mangkok. Isama ang isang tasang asukal at ipagpatuloy ang paghuhudhod. Isama ang gatas, asin at banilya. Ihalo ang asukal habang ipinagpatuloy ang paghuhudhod ng mga sangkap.

7 Minutong Pang-adorno (Luto) (para sa dalawang patong na mamon)

2 1/2 tasang asukal

1 kutsarang arnibal na mais

1/4 kutsaritang krenia ng
"tartar"

1/3 tasang tubig

2 puti ng itlog (hindi binati)

1/8 kutsaritang asin

1 kutsaritang banilya

Ilagay lahat sa itaas ng "double boiler" maliban sa banilya at batihin, gamitin ang pambating umlikot.

Ilagay sa ibabaw ng sumusubong tubig. Batihin at luto ng may pitong minuto.

Alisin sa sumusubong tubig at isama ang banilya. Ipagpatuloy ang pagbati hanggang ito ay tumigas-tigas.

Kukis — "Cookies"

Ang kukis ay binagong hugis ng mamon. Ang dalawang uri nito ay 1) pinagulong at 2) pinatulo.

Ang pinagulong o "rolled cookies" ay binagong paraan sa pagluluto ng mamon na binawasan ang likido kaya tumitigas.

Ang pinatulo o "dropped cookies" ay malambot-lambot kaysa sa unang uri. Ang dami ng harina ay dinagdagan. Ang mga ito ay pinatutulo mula sa kutsaraluyoy sa may mantikang humuhan. Makapal ito kaysa pinagulong na kukis. Matagal itong iluto kaysa sa unang uri. Ang mga ito ay umaalsa ng dalawang ulit sa dating laki kaya dapat maglaan ng malaking pagitan sa humuhan.

"Cake" na Pinya

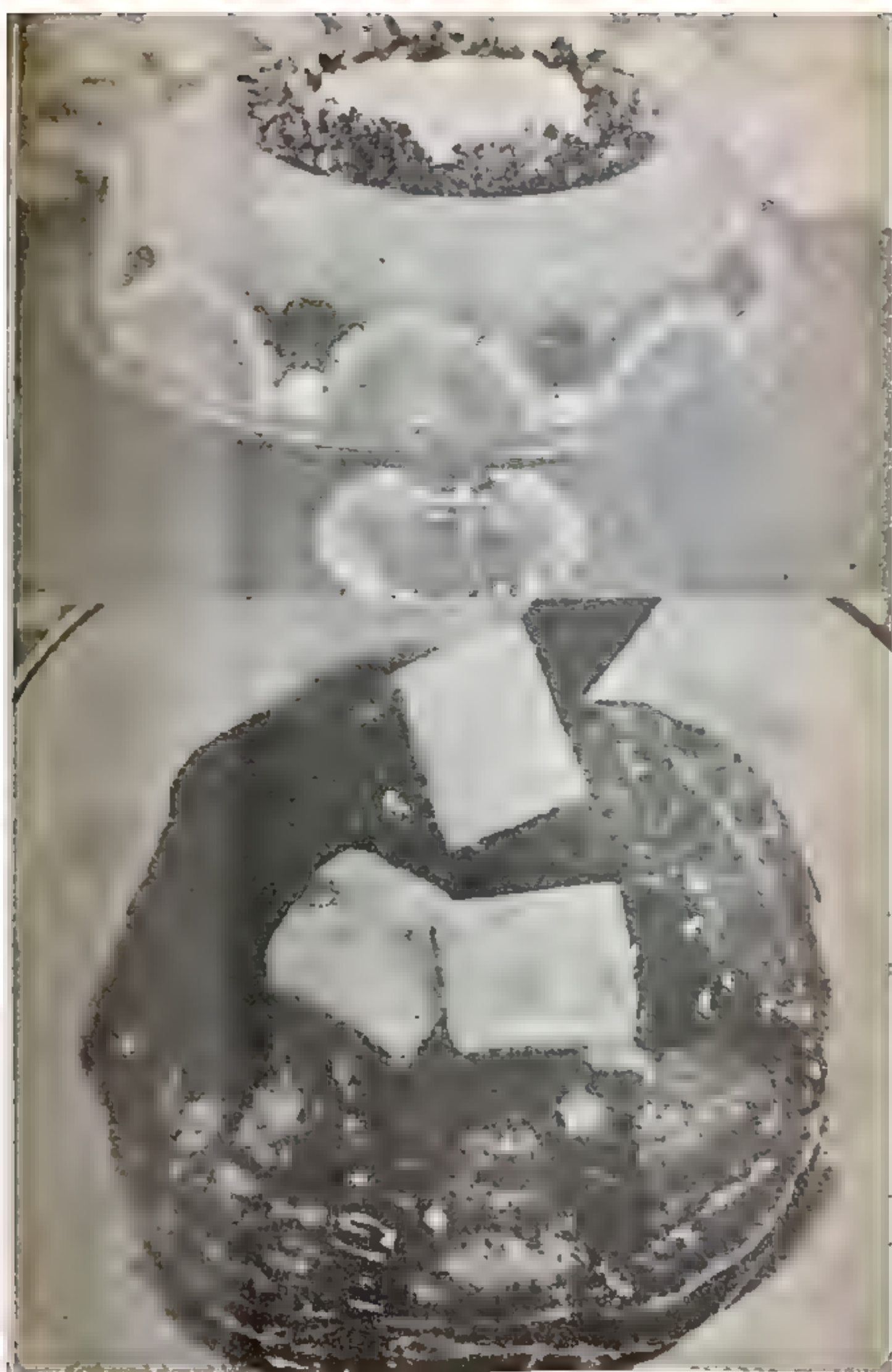
2 puswelong arina
2 kutsaritang baking powder
6 na kutsarang asukal
3/4 na kutsaritang asin
1/3 puswelong langis-paniprito
1 illog, binati
1/3 puswelong gatas chaporadang
Alpina

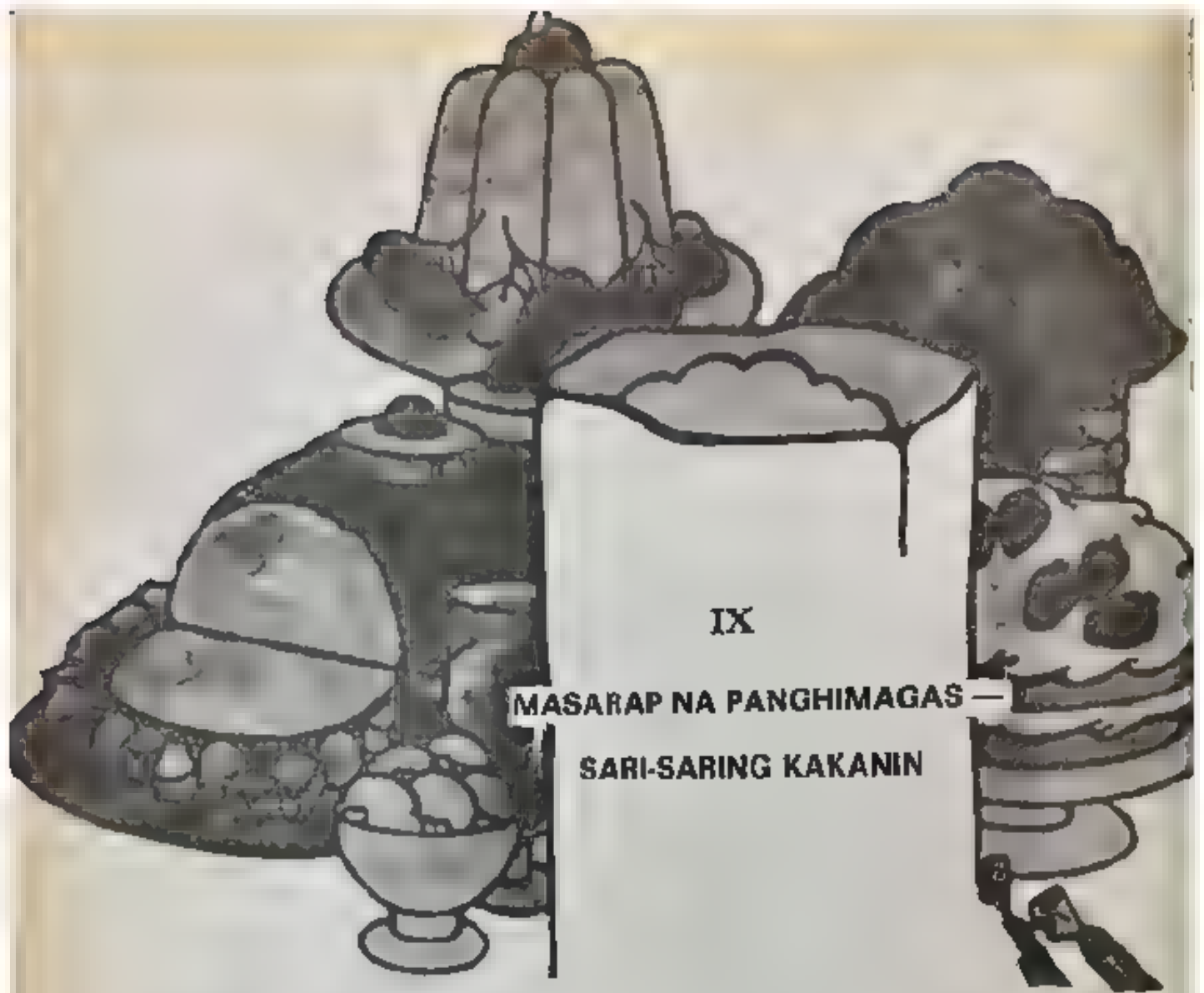
1 1/2 puswelong dinarog na
pinya, pinatigas
3 kutsarang arina, sinala
3 kutsarang pinalambot na
mantikilya
1/4 na puswelong asukal na pula

Salaing magkakasama ang unang 4 na sangkap. Isalin sa isang malaking sisidlan. Isama nang sabay ang illog at gatas. Haluing mabuti. Mantikaan ang isang hulma ang may sukat na 10"x6' at dito isalin ang inihandang masa. Isalin sa ibabaw ang pinatigas na pinya.

Pagsama-samahin ang 3 huling sangkap. Haluin. Ibudbod sa ibabaw ng "cake". Ipasok sa hurnong may init na 400°F at bayaang mula sa 20 hanggang 30 minuto.







IX

MASARAP NA PANGHIMAGAS —

SARI-SARING KAKANIN

Bola-bolang Ube

1 kilong ubi
1 1/2 tasang gatas ebaporada

asukal

Pakuluan ang ubi. Palamigin at alapan. Ad-arin o paraanin sa salaang alambre. Haluan ng gatas at asukal. Ilagay sa kawali at haluin ng siyanse. Iwasan ang paninikit sa kawali o pagkasunog. Palamigin at gawing bola-bola na may isang pulgada ang diyametro. Pagulungin sa asukal.

Bibingka Kamoteng-kahoy

1 tasang nilaga at inad-ad na
kamoteng kahoy
1/2 tasang gata ng niyog
1/2 tasang asukal

1 tasang kinudkod na niyog
2 itlog
1 kutsarang mantika
1 kurot na asin

Batihin ang itlog. Lagyan ng asin. Ihalo ang kamoteng-kahoy. Isama ang kalahati ng asukal at gata. Halu ng mabuti. Iluto sa hurno. Kapag kalahati na ang pagkakaluto, isama ang niyog at halu ng mabuti. Isama ang natira pang

gatas at asukal. Ipagpatuloy ang pagluluto. Kapag namumula-mula na pahiran ng mantika ang ibabaw.

Hinurnong Niyog at Itlog

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1 tasang asukal | 1/2 tasang tubig |
| 1 1/2 tasang kinayod na niyog | 2 puti ng itlog |
| 1 kutsarang vanillin | |

Paghalu-haluin ang niyog, asukal, "vanilla" at tubig. Lulu n hanggang lumapot. Ihalo nang pabalot ang mga puti ng itlog. Gawing bola-bola o kaya'y ilagay sa "paper cup". Ihurno hanggang pumula.

Puding na may Itlog

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 paketong Royal Vanilla pudding | 2 puti ng itlog |
| 2 tasang gatas | 1 kutsaritang vanilla extract |

Isalin sa kawali ang laman ng pakete ng gulaman. Unti-unting isalin ang gatas. Haluin nang haluin hanggang kuminis ang gulaman. Isalang sa katamtamang init. Haluin kung nagsisimula nang kumulo ang nakasalang. Palamigin nang bahagya, mga 10 minuto.

Bat hin ang mga puti ng itlog. Ihalo nang pabalot sa pinalamang na pudding lha o ang "vanilla extract". Palamigin hanggang mabuo. Kung handa nang iham, kutsarahin sa malit na sisidlan (para sa 4-6 paghahain)

Bibingka ng Malagkit

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 tasang malagkit | 1 niyog |
| 1 1/2 tasang asukal | kaunting anis at asin |

Kudkurin ang niyog at gatain sa mainit-init na tubig. Kailangang maka-kuha ng apat na tasang gata. Itabi ang isang tasang gata. Pakuluin sa kaserola ang tatlong tasang gata. Pagsubo, isama ang hinugasang malagkit, asin, anis at asukal. Pakuluin ito hanggang maluto ang malagkit. Kumuha ng burno at sapin ng dahong-saging. Isalin dito ang malagkit at ibuhos ang isang tasang gata. Budduran ng asukal ang ibabaw. Ipasok sa pigen. Pagpula ng ibabaw, asin sa burno at hawain ayon sa laking big. Ihaing may tsang mainit.

Puding na Mais

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 5 tasang earlware mais | 3 tasang asukal |
| 4 na tasang gata | |

Kayurin o yasyasin ng matulas na kutsilyo ang mais na nakakabit sa busal at talain. Sa limang tasang sinalang na mais isama ang gata at asukal. Haluung mabuti. Ilagay sa kaserola at haluin hanggang lumapot. Palamigin sa hulmahan. Lagyan ng lalik o sinangag na niyog na may asukal ang ibabaw.

Latik

Magpakulo ng gata sa kawali. Pagkulo ay haluin upang huwag masunog. Bilang-bilangin ang latik hanggang mamula. Hagay sa salaan upang tumulo ang langis.

Bukayong may Langka

1 niyog kinudkod
3 tasang asukal na pula

1 tasang langka hiniwang malilit

Tanawin ang asukal sa kaunting tubig. Pakuluin at haluin. Kapag malapot na isama ang niyog. Haluin upang huwag manikit. Isama ang langka. Haluing mabuli. Hangin at palamigin.

Malutong na Bukayo

2 tasang asukal
1/2 tasang arnibal ng mais
1 latang kinudkod na niyog

2/3 tasang tubig
2 kutsarang mantika
asin

Paghaluin ang asuka, arnibal at tubig. Haluin hanggang sumubo sa atay atay na apoy. Hayaang lumapot. Isangag ang niyog. Isama ang mantika at asin sa malapot na arnibal. Isama ang niyog duo. Ibuhos sa latang malapad na may mantika at haluin upang pamentay ang kapal ng niyog at arnibal at palamigin.

Turon

6 na saging na waba hinating pahaba
3 lantukot na langka (walang buto at hinating pahaba)

6 na pambalot ng lumpia (hinati sa gitna)
mantika
asukal

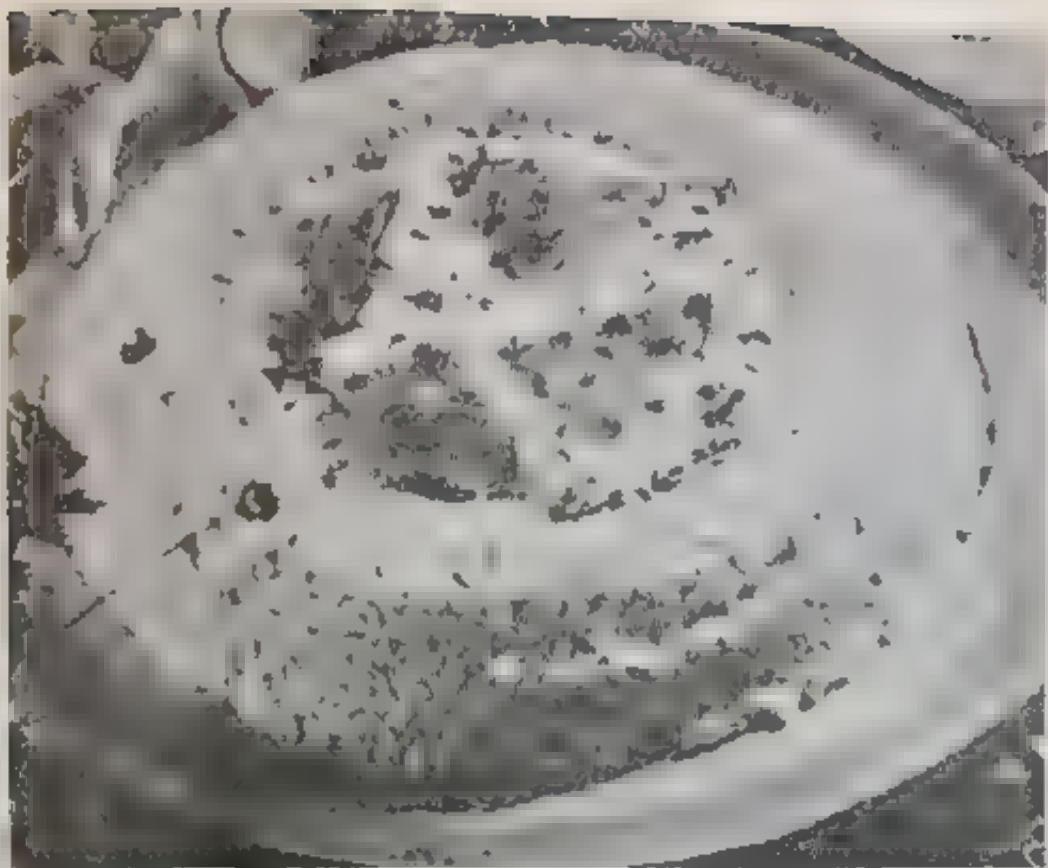
Balutin ang saging at langka sa pambalot ng lumpia. Prituhin. Paglulungin sa asukal. Ihain hanggang lumutong ang balot.

Minasang Kamote at Saging

1 tasang minasang kamote
2 saging na waba, hinasutan
1 tasang gatas
2 kutsarang asukal

1/2 kutsaritung asin
2 pula ng itlog
3 kutsarang pasas, hiwain nang pino

Paghaluin ang minasang kamote at saging. Isama ang gatas at itlog mabuti. Ihalo ang asukal mga pula ng itlog at pasas. Haluing mabuti. Ilipat sa "baking pan" na pinahirang nabati ng langis. Ihain sa pugong may 300°F ang itlog. Prituhin 15 minuto o hanggang mabuo ang cake. Hiwalayan nang tulad ng ginagawa sa "pie". (para sa 12 paghahain)



Malagkit at Buko

1 litrong malagkit
1 buko, kuyarin

1 tasang pulang asukal

Ulingin nang pino ang malagkit. Iunawin ang asukal sa mga $\frac{1}{4}$ na tasang tubig. Ihalo ang tubig na may asukal at ang kinayod na buko sa giniling na malagkit. Masahin para mapaghalong mabuti ang asukal at buko. Maghanda ng mga dahong saging. Magbalot ng dalawang kutsara ng mihanda sa dahong saging. Talian ang magkabilang dulo. Isalang. Ihaing mainit.

Kukis na may Mani

2 tasang harina
 $\frac{1}{2}$ tasang mantika
 $\frac{3}{4}$ tasang gatas
 $\frac{1}{2}$ kutsartang baking powder

4 na tasang mani (sinangag at
binayong pino)
1 tasang asukal

Isama ang baking powder sa harina at salain. Haluing mabuti ang asukal at mantika. Haluing ihalo ang harina at gatas. Samahan ng banilya. Ihalo ang mani. Haluing mabuti. Layos ang mga ito sa humong may mantika. Maglagay ng pagitang apa, na pulgada. Palaparin ang bawat kutsarang tumpok ng unum pla. Tuunan ang likod ng kutsara. Ipasok sa pugon na may init na 350°F sa loob ng 10 minuto.

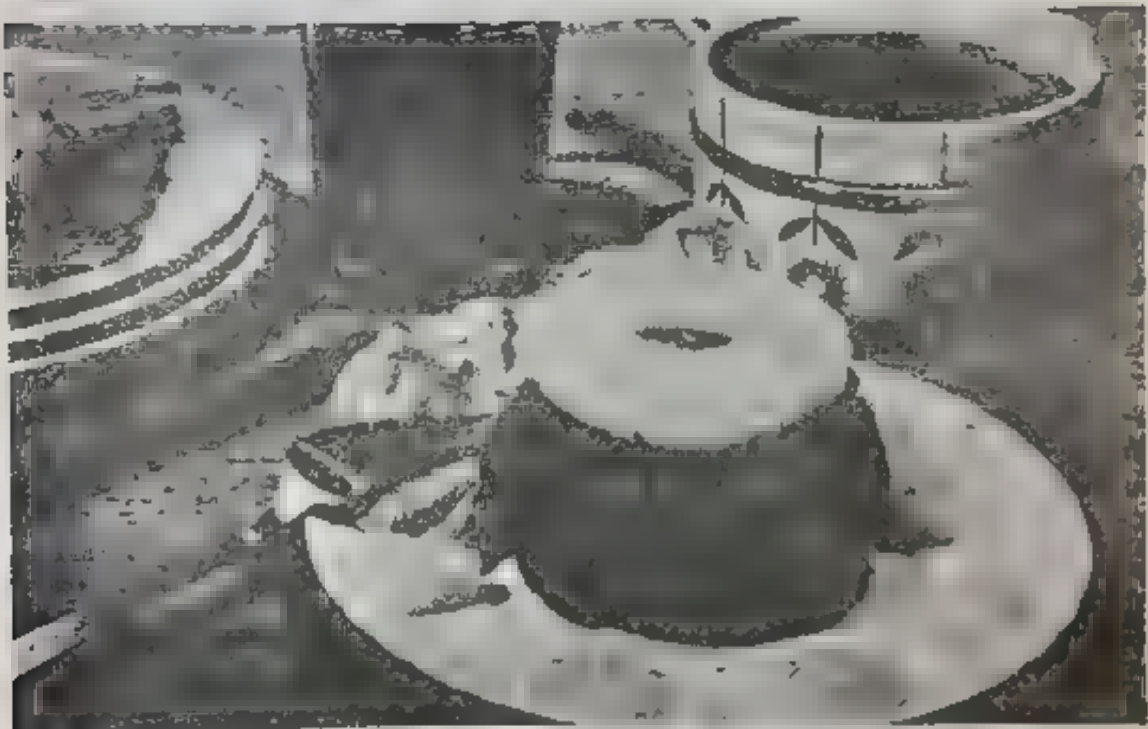
"Cake" na Pinya

2 puswelong arina
2 kutsaritang baking powder
6 na kutsarang asukal
3/4 na kutsaritang asin
1/3 puswelong langis-pamprito
1 itlog, binati
1/3 puswelong gatas abaporadang
Alpine

1 1/2 puswelong dinurog na pinya
pinatigas
3 kutsarang arina, sinala
3 kutsarang pinalambot na
mantikilya
1/4 na puswelong asukal na pula

Salaing magkakasama ang unang 4 na sangkap. Isalin sa isang malaking sisidlan. Isama nang sabay ang itlog at gatas. Haluwing mabuti. Mantikaan ang isang hulmahang may sukat na 10"x6" at dito isalin ang inihandang masa. Isalin sa ibabaw ang pinatigas na pinya.

Pagsama-samahin ang 3 huling sangkap. Haluin ibudbod sa ibabaw ng "cake". Ipasok sa hurnong may init na 400°F at bayaang mula sa 20 hanggang 30 minuto.



Tinapay na may Pili

1 tasang pili
1 tasang pasas
1 tasang mantikilya
1 1/4 tasang asukal
6 na itlog

1 tasang arina
2 kutsaritang baking powder
1 kutsarang katas ug limon
2/3 kutsarang balat ng limon

Pukpukin ang pili at banlian ang laman. Alisin ang balot at hiwaing pino. Hatiin ang pasas at itabi.

Haluing mabuti ang mantikilya at asukal hanggang pumino.

Batihing mabuti ang itlog.

Selain ang harina at beking powder.

Haliling ihalo ang harina at itlog sa asukal. Isama ang katas ng limon at balat nitong inad-ad. Budburan ng harina ang pili at pasas.

Ilagay sa isang hurnong may pahid na mantika ang pili, pasas at unim-plang una. Ipasok sa pugon na may init na 325°F sa loob ng isang oras. Palamigin. Hiwain at ihain.

Buko Pastelitos

2 puswelong arina

1/2 puswelong langis-pamprito

4 na kutsarang tubig na malamig

1/2 kutsaritang baking powder

1 kutsaritang asin

Selain ang mga sangkap na tuyo. Ihalo ang langis at hiwa-hiwain ng tinidor. Unti-unting ihalo ang tubig. Ilatag nang manipis sa sangkalan. Hiwain sa maliliit na parisukat.

Ihanda naman ang palaman:

1 puswelong kinudkod na buko

2/3 puswelong asukal

1 kutsarang harina

1/2 puswelong gatas

1 kutsarang mantikilya

1 pula ng itlog

Pagsama-samahin ang buko, asukal at gatas at lutuin hanggang sa lumapot. Haluin habang nakasalang at isama ang pula ng itlog, mantikilya at harina. Haluing mabuti. Bayaang ilang sandali sa kalan at hanguin. Bawa't 2 piraso ng parisukat na masa ay lagyan ng palamang ito at tipusin ang mga gilid. Pahiran ng binating pula ng itlog ang ibabaw at ipasok sa mainit na hurno. Bayaan hanggang sa pumula.

Minatamisang Saging

6 na hinog na saba
katas ng kalamansi

mantika
asukal

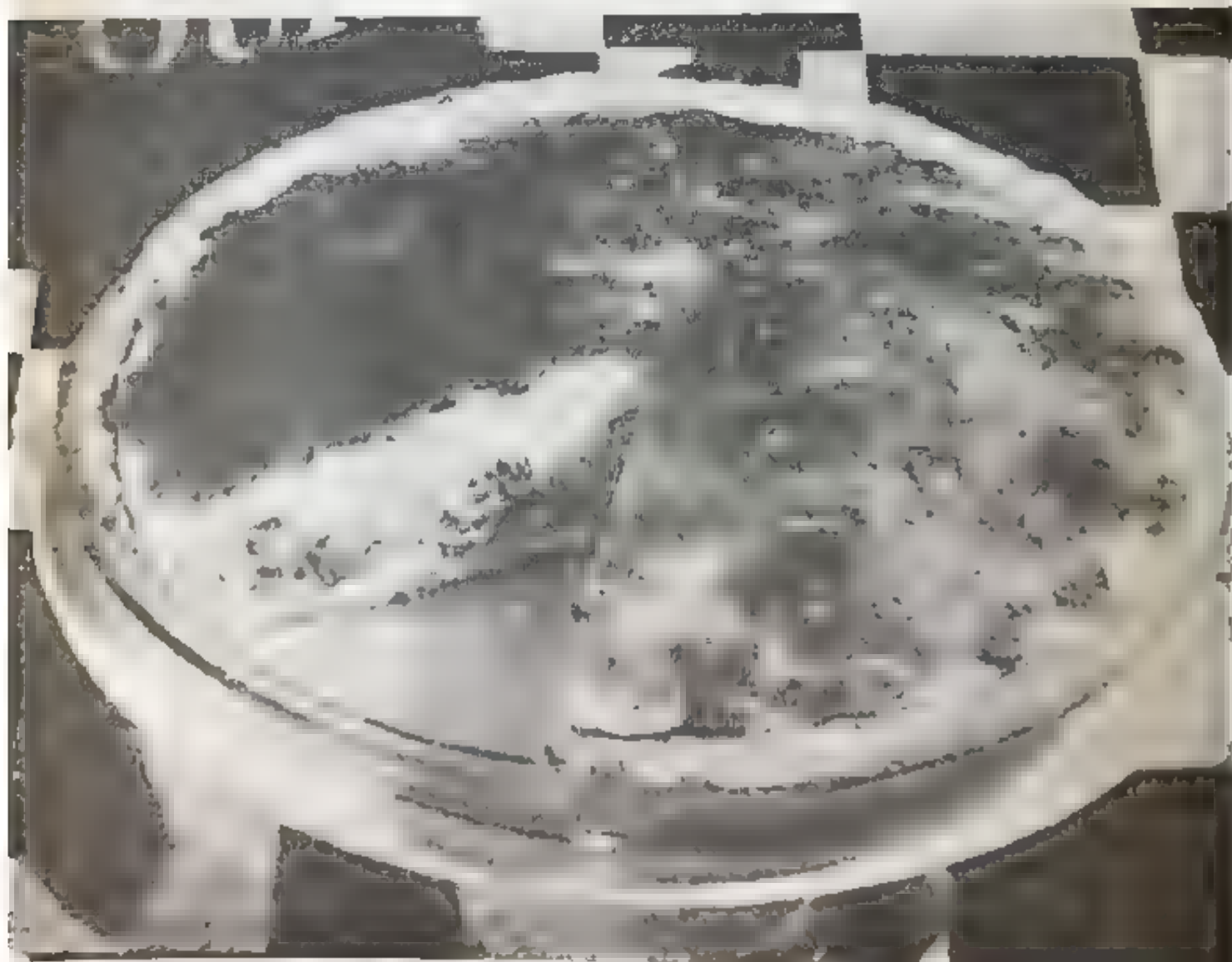
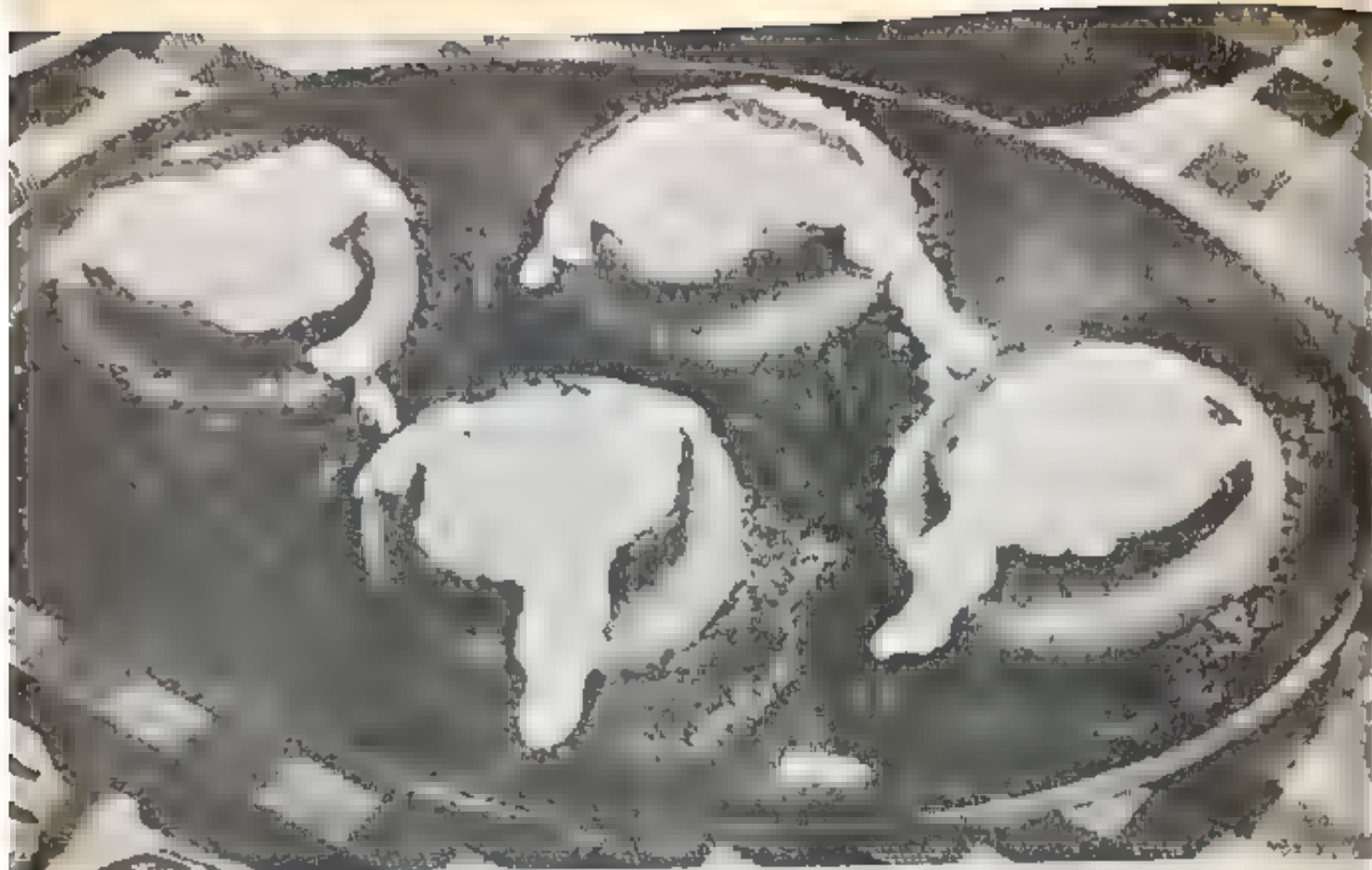
Talupan ang saging. Wiskin ang mga ito ng katas ng kalamansi. Pagulungin sa asukal. Pirtuhin sa mantika. Ihain mainit.

Kukis na Niyog

2 puting itlog
1/2 tasang arnibal ng mada
1/2 tasang asukal

4 na tasang kinudkod na niyog
1/2 tasang asukal

Batihing mabuti ang puti ng itlog. Unti-unting ihalo ang asukal. Haluin habang isinasama ang harina, arnibal at niyog. Ilagay sa hurnong may pahid na mantika. Lagyan ng pagitan sa hurno. Ipasok sa pugon na may init na 375°F sa loob ng 12 minuto.



Bukayong Espesyal

1 niyog
1 tasang asukal
4 na itlog

1/2 tasang gatas ebaporada
1 tasang sabaw ng niyog

Buyak n ang niyog. Kanin ang sabaw. Alisin ang bao ng niyog at bulok nito. Ad-arin ang laman ng niyog.

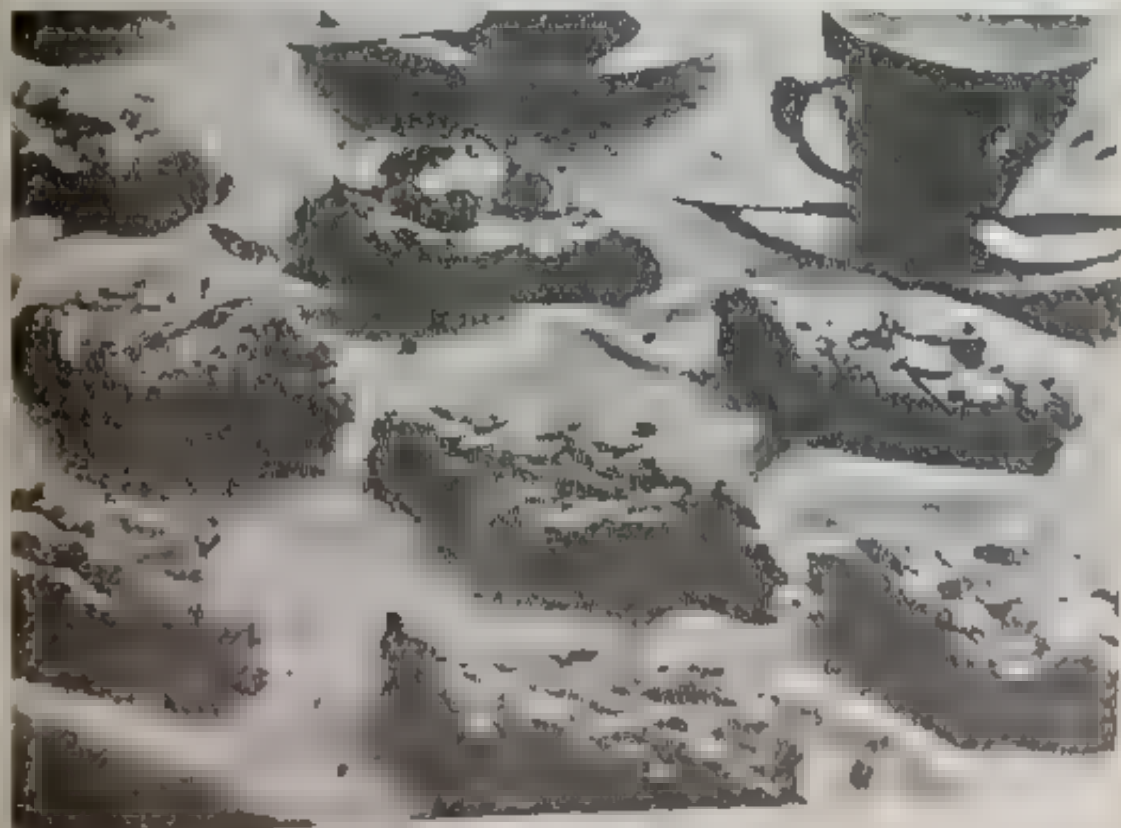
Haluing mabuti ang ilog, asukal at gatas. Isama ang inad-ad na niyog at sabaw nito. Ibulos ito sa humnong may pahid na mantika. Ipasok sa pugong may nil na 325°F

Bibingkang Makapuno

1 tasang gatas
1/2 tasang makapuno
1/2 tasang arina
1 tasang asukal

5 pula ng itlog
1/2 kutsaritung badiya
mantikilyang tinunaw

Paghaluin ang asukal at harina. Isama ang gatas at pula ng itlog na binat. Ihalo ang makapuno at tinunaw na mantikilya. Ibulos ito sa humnong may sa ping dahon ng saging. Ipasok sa pugon. Kapag ka-a-ati na ang pagkaluto pa hiran ng mantikilya ang ibabaw at budburan ng asukal.



Kalamay na Pinipig

2 tasang pinipig
1 tasang asukal

2 tasang gata ng niyog
1/2 kutsaritang tinustang anis

Pagsama-samahin sa isang mangkok ang pinipig gata ng niyog at asukal. Hayaan ng mga 20 minuto.

Lutuin sa kawali ang pinipig. Kung maaput-lapot na, isama ang tinustang anis. Ipagpatuloy ang paglutu samantalang hinalalo. Kung malapot at naninikit na sa lutuan, isalin sa bilaong may sapng dahong saging o "wax paper". Hiwa-hiwaon ayon sa big na laki at hugis ng hiwa. Ihaing may kasamang niyog

Gulamang may Pili

1/2 piraso ng kilaw na gulaman
1 1/2 tasang kumukulong tubig
2 1/2 tasang asukal
2 pula ng itlog

1 1/2 tasang gatas na halos kukulo na
1/2 kutsaritang (madad) na balat ng limon
1 tasang ginayut na pli.

Ibabaw ang gulaman sa tubig sa loob ng 20 minuto. Alisin sa tubig na pinagbabahiran at ilagay sa tubig na kumukulo. Samantalang asukal at halitin hanggang matunaw ang gulaman. Alisin sa apoy at saan sa malinis na katsa. Ihalo ang gatas at binatong pula ng itlog at balat ng limon sa gulaman. Kapag matigas na, ilagay ang pli sa ibabaw nito.

Malutong na Matamis na Mani

2 librang mani (kilaw at tinatupan)
3 tasang asukal
1 1/3 tasang tubig
1 1/3 tasang arribal ng mais

1 kutsaritang banilya
1 kutsarang mantika
1/2 kutsaritang asin
1 1/2 kutsaritang soda

Pakuluin ang asukal, arribal at tubig sa kaserola. Pagkatapos ay takpan. Hayaan ng minuto sa loob ng 10 minuto. Upang maaman kung hindi na ang lapot kumuha ng kanti nito at papatakin sa malalang na tubig. Kung ito ay magiging parang bola, ito ay kumakapan nang samantalang magkanya at manatili hanggang di manatili. Dal-dalag ito ang asin, banilya at soda. Alisin sa apoy, at ibuhos at pakatutin sa malapad na larang pinahaba ng mantika. Kailangang magkaroon ng kapal na 1/2 dali. Hanggang malambud manatili pa ay hanapin ang lagay sa gorap, ilagay sa apoy ng malalang na kutsa upang lalong lumutong.

Maruya

1 tasang arina
1 kutsaritang baking powder

1 kutsaritang asin
2 itlog

1/2 tasing gatas
1 kutsarang tinunaw na
mantika

saging na saba
(hiwain ng pahaba)

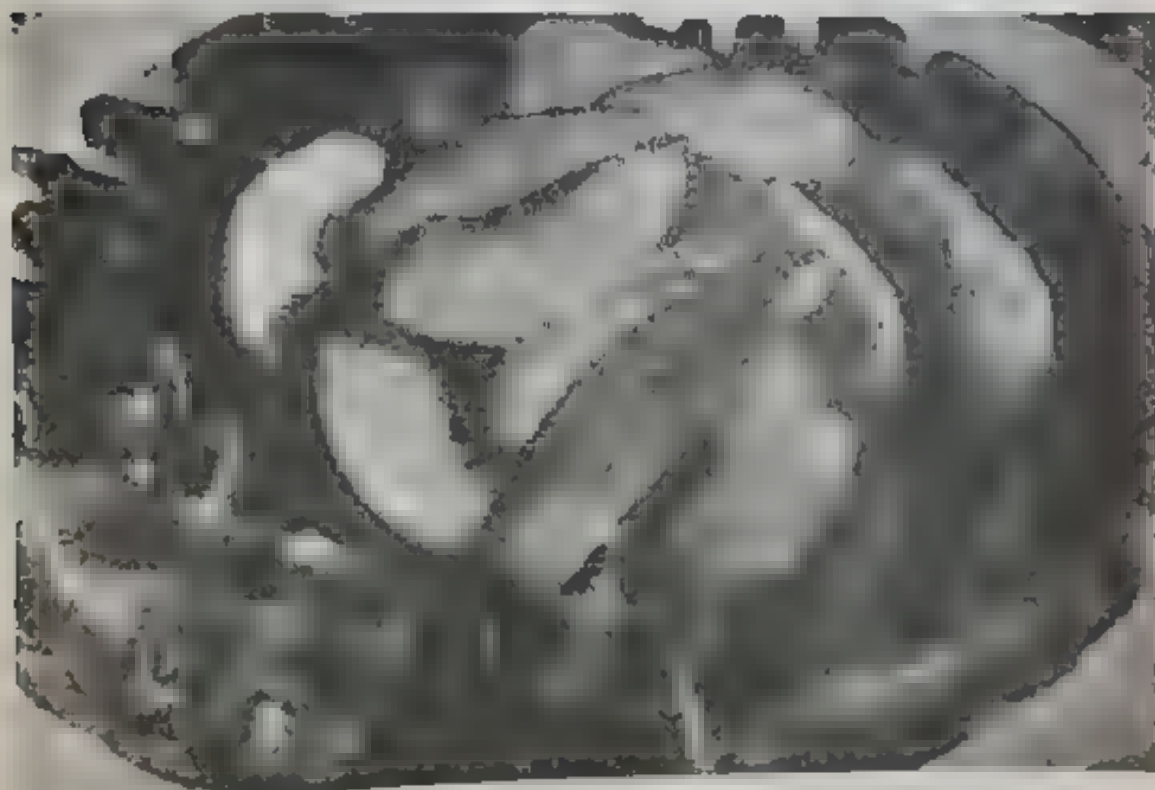
Salain sa mangkok ang lehat ng mga tuyong sangkap. Labi sandali. Pagsa-
masamahin ang mga itlog, gatas at langis. Ihalo ang mga tuyong sangkap. Ba-
tihin hanggang kuminis. Ilubog dito ang mga hiwa ng saging na saba. Ipirito
sa mainit na mantika. Patuluin sa humihitit na papel. Igulong sa asukal Ihain

Sago at Saging

3/4 tasing sago (luto)
3 saging lakatan
1 tasing asukal

3 puti ng itlog hinati
2 kutsarang katas ng kalamansi

Ihalo sa lutong sago ang katas ng kalamansi at asukal. Ibhos ito sa bina-
ting puti ng itlog. Ihalo ang hiniwang malilit na saging. Palamigin. Ihaing
may krema,



Merengue Kisses

1/2 tasing puti ng itlog
1 tasing asukal
1 kutsarang vanilla

1/8 kutsarang almond extract
2 kutsarang asukal

Batihing mabuti ang mga puti ng itlog at halong unti-unti ang asukal. Isama ang "vanilla" at "almond extract". Gumawa ng mga "kisses" (maliliit na "mounds") sa tulong ng "cake decorator" o "cookie press". Budburan ng asukal ang bawat "meringue kiss". Ihurno sa pmainit na pugon (300°F ang init) at hanguin kung mapula na, mga 40 minuto. (85 piraso ang lalabasan nito).

Sorbetes sa Reprihedora

1 itlog

~~manila~~

1 kutsaritang banilya

2 tasang gatas (pulbos)

1 litang gatas malaki ebaporada

1 tasang asukal

Paghiwalayin ang puti ng itlog. Pagsamahin ang asin at puti ng itlog sa isang mangkok at batihin haggang maging bula. Ihalo ang asukal sa puti ng itlog. Isama ang pula ng itlog, banilya at 2 tasang gatas. Haluing mabuti. Ilagay ito sa bahaging nabubuo ang yelo sa reprihidora. Ilagay din sa isang lalagyan ang purong gatas ebaporada at ipasok sa gawing pinagbabuuan ng yelo. Kapag kalahating luto na ang gatas kunin at batihin. Isama ito sa unang lalagyan at haluin. Ipasok muli sa reprihidora. Paalala: Kapag makapal ang krema sa bandang ilalim ng pinaglalaman ng sorbetes, batihing mabuti upang maging pino ang lutong sorbetes. Pihitin ang kontrol ng reprihidora upang maging maluto ang sorbetes. Ilagay sa pinakamalamig.

Itlog

1 tasang giniling na malagkit

~~manila~~

minatambang munggo

Ang giniling na malagkit ay balutin sa katsa at patungan ng mabigat sa ibaw upang maalis ang tubig nito. Maglega ng munggo at lagyan ng matamis.

Kunin ang malagkit, magpalapad ng isang kutsara nito. Lagyan ng isang kutsarang matamis na munggo sa gitna ng pinalapad na malagkit. Balutin din ang munggo. Tapusin ang pagbabakot at pintuhin sa mantika. Patuluin ang mantika at ihaing mainit-init.

Kukis na may Pasas

1 tasang mantikilya

2/3 tasang asukal

2 itlog binatong mabuti

1 1/2 tasang arina

1 kutsaritang banilya

pasas

Haluing mabuti ang mantikilya at asukal. Isama ang itlog, harina at banilya. Isama ang pasas na binati sa gitna. Ibhos sa hurnong may pahid na mantika. Ipasok sa pugon.

Biskuwit at Kamote

2 tasang sinalang arina
4 na kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asin

3 kutsarang mantika
1 tasang minasang kamote
1/2 tasang gatas o tubig

Salang magkakasama ang mga tuyong sangkap. Ihalo ang mantika sa mga tuyong sangkap. Ihalo ang kamote. Isunod ang tamang damu ng gatas o tubig para magkadikit dikit ang mga sangkap. Huwag mamasahin. Ilagay sa tablang binudburan ng arina. Gawing 2 sentimetro ang kapal. Hiwain nang pabitog sa tulong ng "biscuit cutter". Ilagay sa "baking pan" (yari sa lata) at ihurno ng 15-20 minuto sa pugong may katamtamang init.

Yema

4 na tasang gatas Suwisa
10 pula ng itlog

3/4 tasang asukal
1/2 kutsaritang banilya

Pakulain sa isang tatso ang gatas hanggang lumapot at maging isang tasa na tamang. Isama ang asukal. Huwag titigilan ang paghalo. Hanguin at ihalo ang bahagyang binating pula ng itlog. Isama ang banilya. Ibalik sa apoy hanggang lumapot. Palamugin. Cumawa ng maldit na bola-bola at pagulungin sa asukal. Balutin ng selopen.

Paunawa Sa halip na gatas Suwisa maaaring gamitin ay gatas kondensada at samahan ng dinurog na patatas na nilaga.

Piling may Waper

1 librang pili (almond)
na inalisan ng balat

1/2 librang asukal
1/4 librang arnibal

Barlian ang pili, alisan ng balat. Isangag at iadtarin. Kung may malaking lasong, dikt kun ang pili na kasama ang asukal. Ilagay sa tatso isama ang arnibal at pakulain. Huwag titigilan ang halo hanggang matunaw ang asukal at mamula-mula. Ilagay sa sisidiang waper at ilagay sa hurnong may pahid na mantika at ipasok sa pugon.

Paggawa ng Waper

1/2 tasang arina

2 tasang tubig

Pagsama-samahin ang harina at tubig at masehin. Pagulungan ng "rolling pin". Gawang kasag nupis ng papel Ito ang gawing balot ng pili

Ginatang Saging

1 niyog (kinukod at ginata)
1 tasang asukal
3 saba hinawang masinipis
2 kamote (Binabatat at hinawang pakudradang malilit)

kapirasong ubi (gayahin ang ginawa sa kamote)
3 kutsarang sagang malilit

Pigain ang kinudkod na niyog. Sa ain at itabi ang gata. Lagyan ng dalawang tasang lubig na mainit-trit ang kinudkod na niyog. Lamasin at pigain. Salain. Ilagay ang pangalawang gata sa kaserola. Hauin hanggang sumubo. Isama dito ang lahat ng mga sangkap. Bago hanguin isama ang unang gata.

Minatamisang Saging

3 tasang binayong saging na saba	1/2 tasang katas ng pinya
2/3 tasang asukal	1 kutsarang katas ng limon
1/2 kutsaritang asin	puti ng itlog binating mabuti

Pagsama-samahin ang saging, asukal, asin, katas ng pinya at limon. Isama ang puti ng itlog. Ilagay sa hulmahanag malili at palamigin sa rephidora.

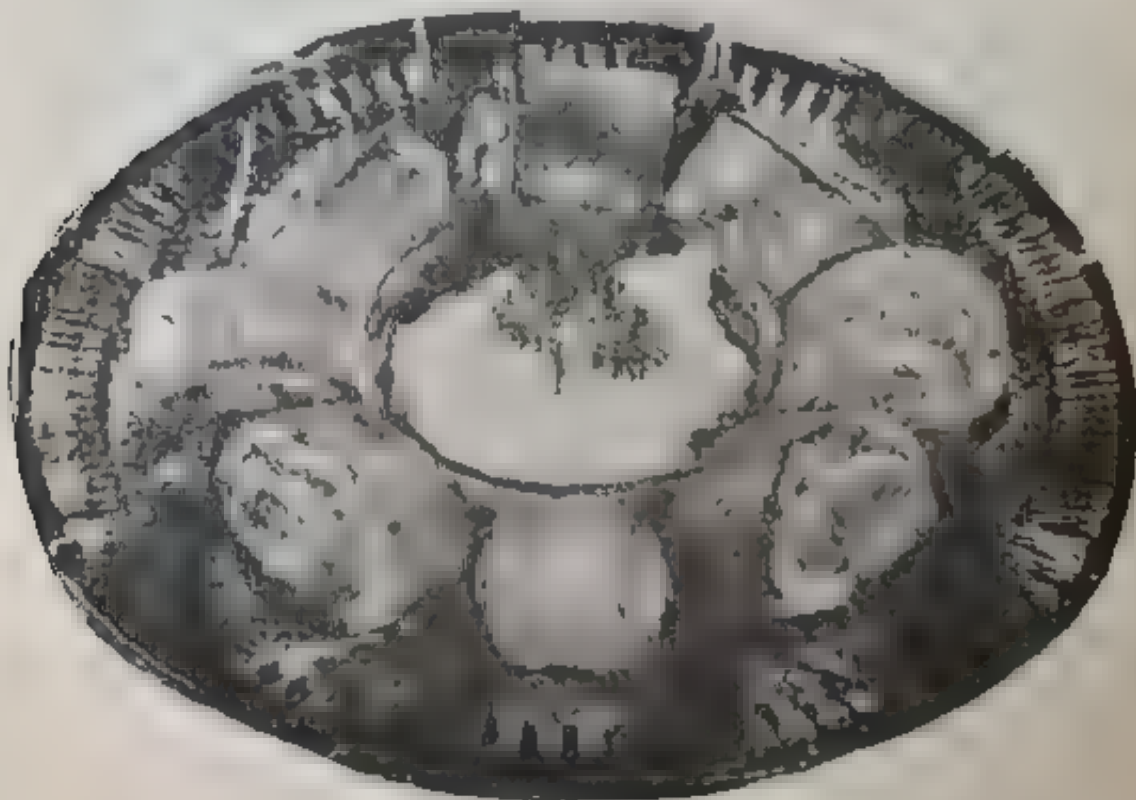
Matamis na Kamote

1 kilong kamote	1/2 tasang putang asukal
1 litang malapot na gatas	2 itlog
8 kutsarang margarina o mantikilya	vanilla

Ilaga ang mga kamote. Masahing mabuti. Itabi sandali.

Batihin ang mga itlog. Iha-o ang gatas.

Tunawin ang mantikilya. Ihalo ang asukal. Haluing tuluyan saka isama ang itlog at ang kasamang sangkap. Ipagpatuloy ang paghalo ng minasang kamote. Haluing mabuti hanggang maging parang kola. Ilagay sa pinggan. Bud-buran ng tinadted na tinustang mani o pili. Ihain.



Masapodrida

2/3 tasang kinudkod na niyog
1/4 tasang asukal
1/2 tasang arina

1/8 kutsaritang asin
1 pula ng itlog
1/4 tasang margarina

Salain ang harina at asin. Isama ang niyog. Haluing mabuti at samang unti-unti ang ununaw na margarina. Batihin ang pula ng itlog at isama ang asukal. Isama ito sa harina. Masahin. Ilatag ng may kapal na 1/4 pulgada. Hiwain sa piraso o hulis na ibig ninyo. Ang bawat piraso ay paharan ng pula ng itlog at budburay ng asukal. Ilagay sa hurno at ipasok sa pugon.

Pilipit

2 tasang arina
1/4 kutsaritang baking powder
1 itlog

1/2 tasang gatas
1/2 kutsaritang asin

Pagsama-samahin ang harina, baking powder at asin. Salain. Batihin ang itlog at isama ang gatas. Isama ang sinalang sangkap. Masahing mabuti. Gumawa ng mahabang masa at putul-putulin. Ihulog sa kumukulong mantika. Patuluan ang mantika. Buhasan ng malapit na arinibal at palamigin nang hiwa-hiwalay.

Haleyang Ubi

1 1/2 kilong ubi
1 latang gatas na malapot
1 latang gatas ehapurada
(malaki)

1/2 tasang asukal
1/2 tasang inad-ad na keso
1/2 ibbang mantikilya
1 kutsaritang banilya

Ilaga ang ubi hanggang lumambot. Balatan at paraanin sa salaang alambre. Pagsama-samahin ang ubi, asukal, gatas at keso. Ilagay sa kawali at haluin upang di manikit. Kapag tumatigas na isama ang mantikilya at banilya. Palamigin.

Pahiran ng mantikilya ang bandehado. Ilagay ang ubi at pahiran ng mantikilya ang gilid ng ubi. Hagurin ito ng likod ng kutsarang may mantikilya upang kuminis ang gilid ng ubi.

Ginatang Munggo

1/2 tasang munggo
2 niyog kinudkod

1 tasang malagkit
asukal

Pigain ang kinudkod na niyog. Itabi ang unang gata. Samahan ng asin na tasang mainit-inat na tubig ang kinayod na niyog at muling pigain. Salain at ilagay sa kaserola.

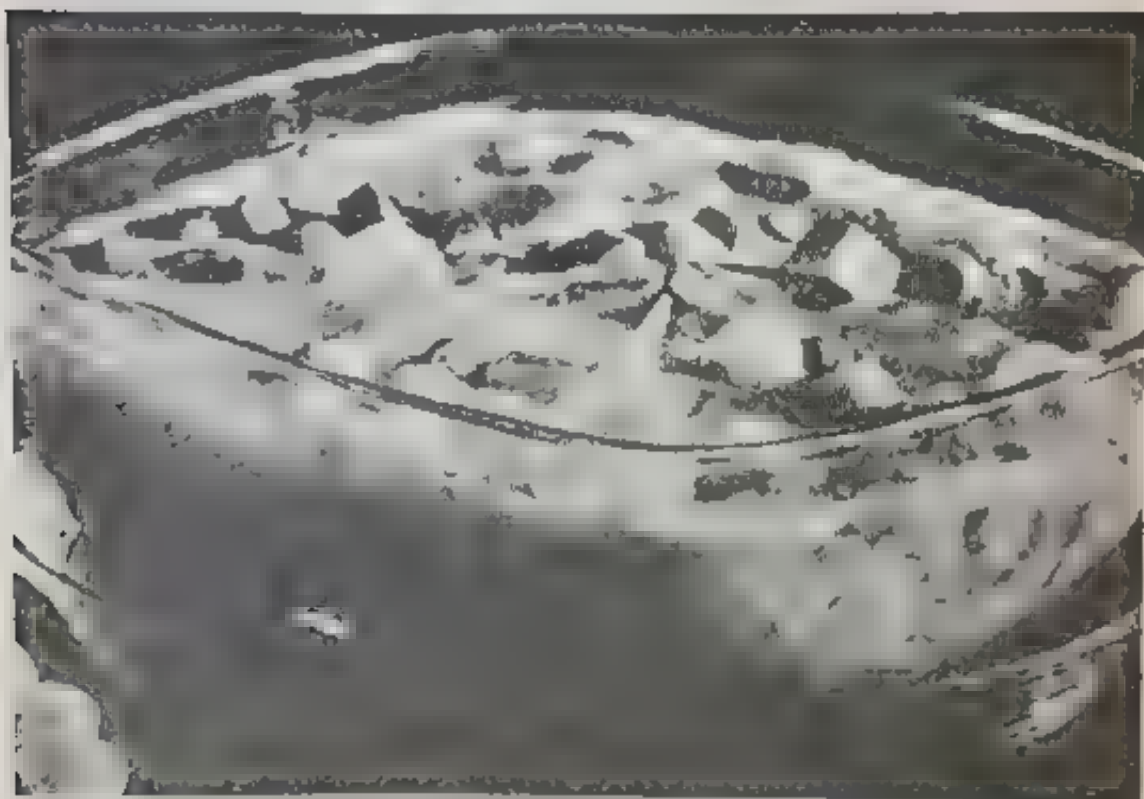
Magsangag ng munggo. Isalin sa bilao at pagulungan ng hote upang mahiyak ang munggo. Tahipan upang maalis ang balat ng munggo. Isalang ang kasero, ang may gata at pakuluin sa stay-atay na apoy at haluin upang di-mamuo ang gata. Pagsubo isama ang munggo at hinugasang malagkit. Hayaang kumulo hanggang bumusa ang malagkit. Timplahan ng asukal. Pasubuhin at alisin sa apoy. Bago kanin buhusan ng kakang gata ang ibabaw ng ginatan.

Pastilyas na Langka

2 tasing asukal

1 tasing tinadtad na langka

Paghaluin ang asukal at langka. Pakuluin hanggang sa maaari nang gawing bilug-bilog ang niluto. Batihin nang bahagya saka isalin sa tablang pinahiran ng mantikilya. Ikalat nang manipis. Palamigin. Hiwa-hiwain saka ibalot sa "wax paper".



Ginatang Mais

1 tasing niyasyon na mais

asukal

na sariwa

3 niyog kinudkod

2 tasing malagkit

Pigain ang kinudkod na niyog at ilabi ang unang gata. Samahan ng 1 tasing mainit-inat na tubig ang kinayod na niyog. Lamasin. Pigain at salain. Ila-

gay ang gata sa kaserola. Pasubuhin sa atay-atay na apoy. Haluin upang di ma-
muo ang gata. Pagsubo ng gata isama ang mais na hiniwang maninipis o niyas-
yas. Isama ang malagkit. Pagbusa ng malagkit, isama ang asukal at unang gata.
Pasubuhin at alusin sa apoy.

Letse Plan

10 pula ng itlog ng manok
1 latang gatas ebaporada
(malaki)
1 latang gatas sa malapot
(malaki)

1 1/2 tasang asukal
1 kutsarang ginayat na balat
ng dayap

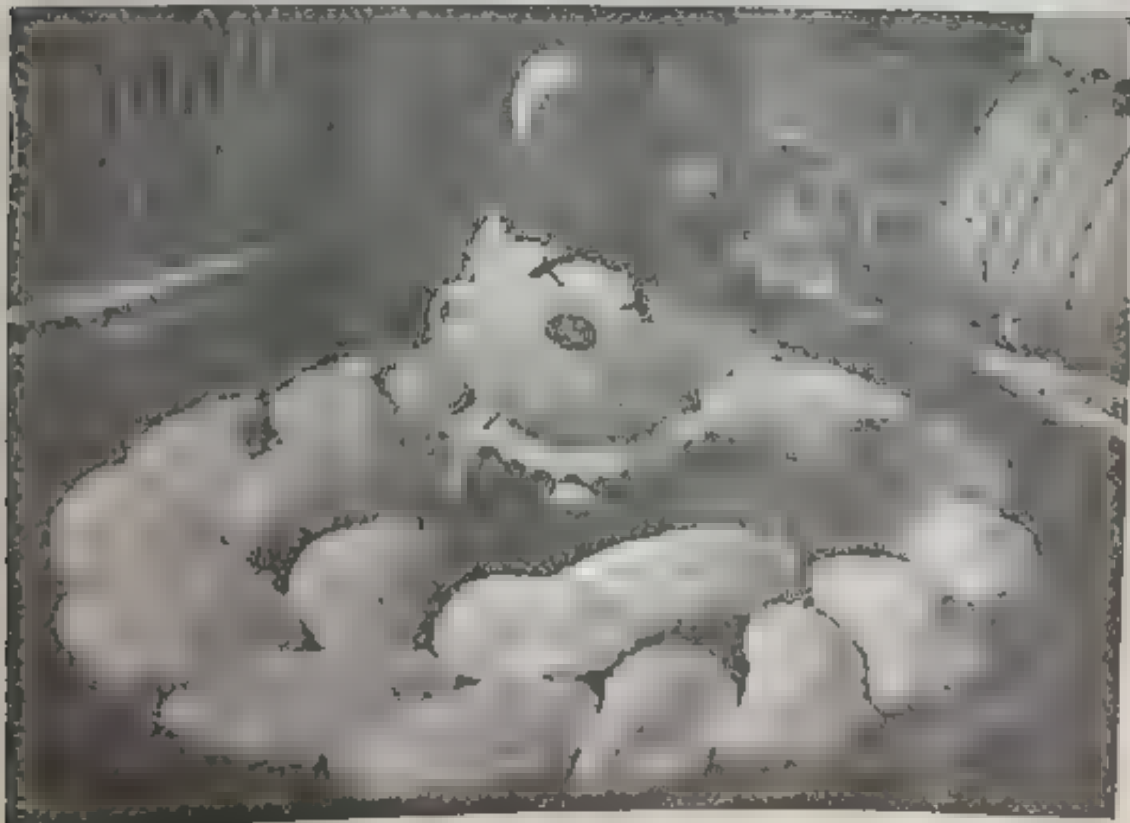
Tunawin ang asukal sa gatas na malabnaw o ebaporada. Ihalo ang pula
ng itlog sa gatas na malapot. Haluin hindi babatihin. Pagsamahing lahat at
isama ang balat ng dayap. Ilagay sa liyanerang may arnibal o asukal. Pasinga-
wan sa kawali o iluto sa pugon.

Puti ng Itlog na may Kape

10 puti ng itlog
1 latang gatas ebaporada

1 1/2 tasang asukal
1 kutsarang kape

Batuhin ang puti ng itlog. Ihalo ang asukal at gatas. Tunawin sa tubig na
mainit ang kape at isama. Ilagay ito sa liyanerang may arnibal at ipasok sa
pugon o pasingawan.



Budin

2 tasang arina
3 kutsaritang asin
4 na kutsaritang beking poder
4 na kutsaritang nitrog
1 librang pason
1 1/2 librang dalanda ginayat

4 na mananana binalatan at
tinadtad
2 tasang malambot na tinapay
hindi sikok (disurog)
2 tasang gatas
6 itlog
1 tasang brandy

Salain ang harina, asin at beking poder. Isama ang mga prutas. Ibadad ang tinapay sa gatas ng 10 minuto. Batihin ang itlog at asukal. Isama dito ang tinapay, prutas at harina. Haluin. Isalin sa hulmahanag may pahid na mantika at takpan. Pasingawan ng apat na oras. Palamigin at isalin sa bandehado at buhusan ng amibal.

Amibal ng Budin

1 tasang mantikilya
1/8 kutsaritang asin
1 tasang asukal

1/2 kutsaritang katas ng limon
1/2 kutsaritang banilya

Tunawin ang asukal at mantikilya. Haluing mabuti. Pagkulo, isama ang asin at banilya. Palamigin at ibuhos sa budin.

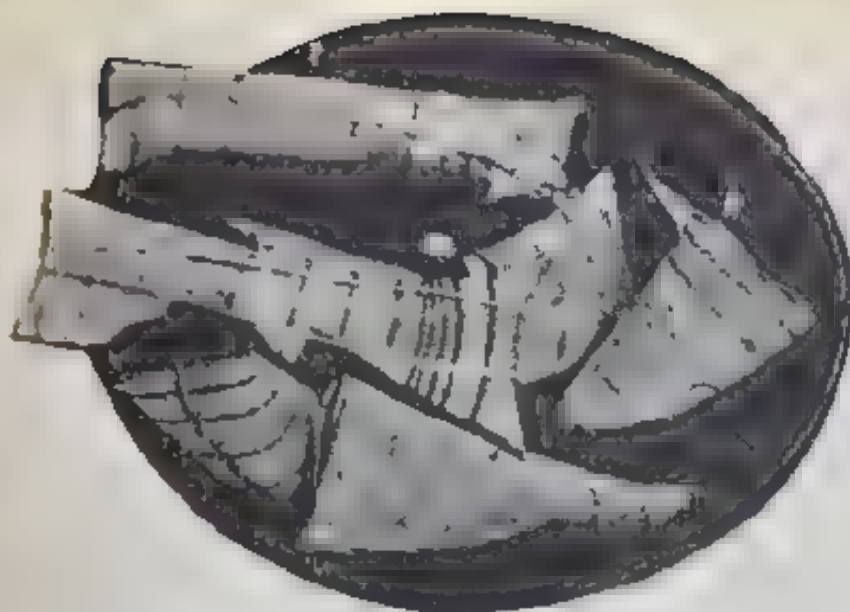
Ginatang Bilubilo o Haluhalo

2 tasang giling na malagkit
2 niyog kinuckod
1 tasang langka hiniwa
1 tasang ubi
1 tasang gabi

asukal
1 tasang kamote
1 tasang saging
1 tasang sago

Ibadad ang malagkit at gilingin. Ilagay sa katas at patungan ng almires upang maalis ang tubig. Masahin at gumawa ng malut na bola-bola na may isang sentimetro ang diyametro.

Pigain ang kinayod na niyog at salain. Itabi ang unang gata. Lagyan ng 6 na tasang mainit init na tubig ang kinuckod na niyog at muling lamasin. Pigain at salain. Ilagay sa kacerola ang gata at haluin hanggang sumubo. Isama ang malagkit na ginawang bola-bola. Haluin hanggang lumutang ang mga ito. Isama ang ubi at gabi (hiniwang pakudrado). Ihalo ang kamote at saging. Haluin. Paglambot ng gabi ay isama ang langka at asukal. Isama ang sago. Hanguin sa apoy at isama ang unang gata.



Suman

1 salop na malagkit

2 kutsarang lhiya

Hugasan ang malagkit. Alisin ang tubig. Ihalo ang lhiya.

Init ang dahon ng saging at punasan. Hiwain ng may 5 pulgada ang lapad. Balutin sa dalawang putol na dahon ang 2 kutsarang malagkit. (kabiya ng suman) Tulan ng pisi ang dalawang kabiya ng suman. Ilagay sa palayok at lagyan ng pantay na tubig. Pakuluin at iham. Upang makatryak na luto na, magbukas ng suman. Palamgin. Balatan at lagyan ng sawsawang asukal at niyog.

Palitaw o Dila-dila

1/2 salop na malagkit
niyog

maali
asukal

Magbabad ng hinugasang malagkit magdamag. Gilingin. Ilagey sa katsa at patungan ng mabigat upang maalis ang tubig. Masahin at gumawa ng parang dila. Tuunan ng dila ang gitna ng minasa o hinulma.

Magpasubo ng tubig. Ihulog dito ang hinulmang malagkit. Paglutang nito ihulog sa palangganang may malamig na tubig. Palitan ang tubig sa palanggana kapag mainit na. Ihaing may sawsawang dinurog na mani, asukal o panutsa at kinayod na niyog.

Antala

2 tasang malagkit
4 na tasang gata

1 tasang asukal

Hugasan ang malagkit. Isabaw ang gata. Ihalo ang asukal. Sapinan ng dahon ng saging (butuan o saba) ang puwit ng palayok. Ilagay dito ang malagkit, asukal at gata. Pakuluin at ininin. (katulad ng ginawa sa pagasaing).

Kalamay na Ubi

1 kilong ubi (nilaga, binabutan
at inad-ad)
1 salop na pinipig

1/2 salop na asukal
2 niyog na pinasta

Gatain ang niyog sa 6 na tasa. Ilagay sa kawali, haluin at pakuluin. Isama ang pinipig. Haluin at pasubuhin. Isama ang ubi at asukal. Haluin hanggang kumunat. Palamigin at hanguin sa bilaong may saping dahon ng saging na pinahiran ng langis. Palamutan ng latuk.

Tinustang niyog

1/3 tasang kinayod na niyog
(pigaan ang gata)

1/4 na tasang asukal

Paghaluin sa kawali ang kinayod na niyog at asukal. Tustahin. Haluin nang haluin hanggang pumula at maging malutong. Ihatag kasama ng kalamay na pinipig.

Meringue

6 na puti ng itlog
12 kutsarang asukal

cream of tartar

Batuhing mabuti ang mga puti ng itlog. Ihalo ang kaunting *cream of tartar*. Isamang unti-unti ang asukal. Batihin nang batihin. Isama ang natitira pang asukal. Ipagpatuloy ang pagbabati hanggang matunaw ang asukal. Gamitin ayon sa hinihingi ng resipi.

MGA MAKABAGONG KAKANIN

Guyabano punch

1 tasang katas ng guyabano
1/2 tasang katas ng kamamanit
3/4 na tasang asukal

3 tasang tubig
ilang putak ng food coloring,
kung ibig

Masahing mabuti ang laman ng guyabano. Para sa bawat tasang katas ng guyabano, gumamit ng binabanggit na mga sangkap bilang katapat. Ihatag may mga tipak ng yelo para maiwasan ang paghahalo ng tubig (para sa 8 paghahan).

Banana-butter cake

2 tasang arina
2/3 tasang mantika
3/4 na tasang saging, masahin
1 kutsarang baking powder

1/2 kutsarang asin
1 tasang gatas na evaporada
1 tasang asukal
2 itlog

Masahing mabuti ang saging. Ihalo ang mga $1/4$ na tasang gates para mawasan ang panginigitim ng saging. Itabi sandali.

Salain at sukatin ang arina. Ihalo ang *baking powder* at asin. Salaing muli ng 2 ulit. Sukatin ang asukal. Itabi sandali.

Gawing krema ang mantika, sa loob ng 2 minuto saka isama ang $2/3$ tasang asukal. Isama ang mga pula ng itlog. Ipagpatuloy ang paghahalo para maging kremang-krema. Isama nang halinhinan ang arina at likidong mga sangkap. Ihalong una ang arina at ito rin ang ihalong huli sa dalawa. Isama ang minasang saging.

Batibin ang mga puti ng itlog. Ihalo ang natitira pang asukal. Batihing mabuti. Ihalo nang pabalot ang mga puti ng itlog sa unang pinagsama-samang mga sangkap. Ilagay sa *pan* na may saping *wax paper*. Ihurno sa pugong may 250°F ang init sa loob ng 35—40 minuto. (para sa 16 na paghahain).



Baked Alaska

3 bricks (kudradong)
Magnolia Ice Cream

1 sponge cake
meringue

Iayos ang cake sa tablang may saping *wax paper*. Iayos nang lapit-lapit sa ibabaw ng cake ang mga kudrado ng sorbetes. Takpang mabuti ng *meringue* ang ibabaw. Papulahin sa pugong may 450°F ang init. Patagalin ng 3—5 minuto ang paghurno. Ihain agad.



Sponge cake

8 na pula ng itlog
6 na puti ng itlog
1 tasang asukal
1 tasang arina

2 kutsarang likido (2 kutsarang
tubig at 1 kutsarang flavoring
extract)
cream of tartar
1/4 na kutsaritang asin

Salain ng tatlong ulit ang arina. Ihalo ang asin. Salain muli (ikaapat na ulit). Sukatin ang asukal at ihanda ang likido. Ihiwalay ang mga puti ng itlog sa pula. Itabi sandali. Batihin nang bahagya ang mga pula ng itlog. Isalin ang likido at asukal (magkahalinhinan). Batihing mabuti hanggang maging kulay lemon. Ihalo nang pabalot ang arina. Itabi sandali.

Batihing mabuti ang mga puti ng itlog. Ihalo nang pabalot sa unang pinag-nagsama-samang mga sangkap. Ihurno sa pugong may 350°F ang nit. Patagalin ng 20-25 minuto ang paghuhurno.

Native turnover medley cake

PANG-IBABAW

1/2 tasang kinayod na niyog
1/2 tasang margarina
2/3 tasang pulang asukal

1/4 na tasang binayo at tinustang
linga

PARA SA CAKE

1 1/2 tasang sinalsang arina
2 kutsaritang baking powder
1/4 na kutsaritang asin
1/3 tasang margarina
1 tasang asukal

2 itlog, huwag babatihin
1/2 tasang gatas na ebaporada,
haluan ng tubig
1 kutsaritang vanila

Ilagay ang kinayod na niyog sa pan (8x8x2). Tustahin hanggang pumala (sa mshinang apoy lamang ito isalang) Halu-haluin ng tinidor ang niyog sa-mentalang nakasalang.

Ihalo ang margarina. Tunawin. Paghaluin ang asukal at linga. Ikalat nang pantay sa ibabaw ng niyog. Itabi sandali.

Selain nang tatlong ulit ang arina, *baking powder* at asin

Gawing krema ang margarina. Ihalong unti-unti ang asukal. Haluin nang haluin Isamang isa-isa ang itlog. Batihin pagkakahalo ng bawa't isa. Isama ang mga tuyong sangkap nang halinhinan ang gatas at *vanilla*. Haluing mabuti. Isalin sa ibabaw ng niyog na nasa pan. Ihurno sa pinainit na pugon (350°F ang init) at patagalin ng 45 minuto ang paghuhurno. Baligtarin ang pan. Palamigin.

Raisin ice cream mold

1/2 tasang pasas

3/4 na tasang asukal

1/2 kutsaritang *vanilla*

1/2 tasang tinunaw na tsokolate

3 pula ng itlog

1 pint na sorbetes

Lutuin ang tsokolate sa ibabaw ng magkapatong na lutuan. Isama ang asukal. Haluing mabuti. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang matunaw ang asukal. Isama ang *vanilla* at pasas. Ihalo sa krema ang mga sangkap. Isalin sa hulmahan may sorbetes sa gitna. Hayaang mabuo (sa freezer o hanggang ma-aari nang ihain. Gayakan ng cherries at pasas

Chocolate frosting

2 tasang krema

2 kudradong tsokolate, tunawin

2 latang malapot na gatas

Tunawin ang tsokolate (*unsweetened*) sa ibabaw ng magkapatong na lutuan. Isama ang 2 latang malapot na gatas sa tsokolate. Haluin nang haluin hanggang kuminis ang nakasalang at maaari nang mapahid nang pantay sa *cake*.

Peanut raisin bread

1 1/2 tasang buttermilk

1/4 na tasang asukal

2 kutsaritang asin

1/4 na tasang mantikilya o margarina

1/2 tasang mainit-init na tubig

1 tasang mani

1 tasang pasas, walang buto

2 kutsaritang asukal

10 kutsaritang fast-rising

Melschmann's Active dry yeast

2 itlog, binatling mabuti

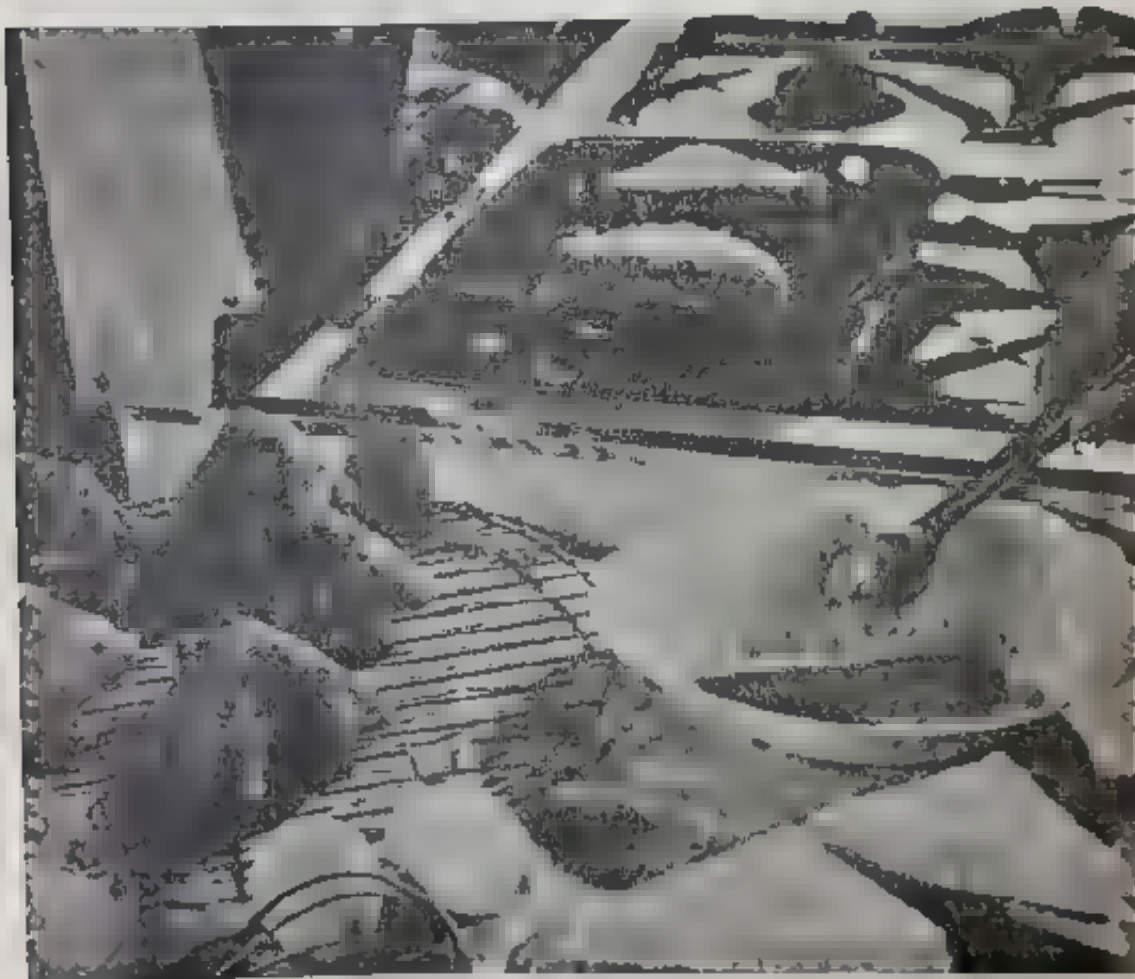
5 1/2 tasang alinang arina

Painuin ang buttermilk. Alisin ang taba. Ihalo ang 1/4 na tasang asukal, asin at margarina. Palamigin hanggang maging mainit-init.

Samanang, sukatin ang mainit-init na tubig. Ilagay sa malaking mangkok. Ihalo ang 2 kutsaritang asukal. Budburan ng *yeast*. Hayaan ng 10 minuto saka haluing mabuti

Ihalo ang mainit-init na gatas. Isunod ang mga itlog at ang 3 tasang arina. Batihin hanggang kuminis. Isama ang mani at pasas. Haluing mabuti. Samahan pa ng arina para makagawa ng maambot na masa (mga $2\frac{1}{2}$ tasang arina). Iipat sa tablang binudburen ng arina. Masahin hanggang kuminis at maging parang goma ang masa. Ilagay sa mangkok na pinahiran ng mantika. Takpan. Hayaang umalsa sa mainit-init na lugar, sa hindi nabahanginang lugar. Pagkaraan ng mga $1\frac{1}{4}$ na oras o kung doble na ang laki, digpiin ang masa. Hatiin sa dalawang parte. Hubugin para maging mahabang tinapay. Ilagay sa pan (tig-isang sisidlang may laki ng $9 \times 5''$) na pinahiran ng mantika. Sipilyuhin ng langis ang ibabaw. Takpan. Hayaang umalsang muli, mga 45 minuto.

Ihurno sa pinainit na pugong (375°F ang init) at pagkaraan ng 40-45 minuto o kung luto na, hanguin.



Dulce dela reina

5 egg whites
5 egg yolks
2 small (1.5-ounce) packs of
California seedless raisins
1 cup refined sugar

5 cups evaporated milk
2 tbsps. dried fruits
 $\frac{1}{4}$ cup nuts
1 teaspoon vanilla
 $\frac{1}{4}$ tsp. cream of tartar

Pakuluin ang gatas sa mahirang gatong hanggang mangalahati. Lagyan ng kaunting asukal para magkalasa.

Batiling mabuti ang egg yolks at idagdag ang gatas nang unti-unti until it reaches paste consistency. Budburan ang mixture ng California Raisins, dried fruits and nuts.

Batihin naman ang egg whites with cream of tartar. Idagdag ang 1 cup sugar. Beat until foamy. Ilagay ang mixture sa isang pyrex dish then pour over the egg white mixture. I-bake sa isang moderate oven until light brown. Chill before serving. Palamutan ng cherries.

Holiday cookies

3/4 na tasang pulot	1 kutsaritang asin
3/4 na tasang asukal	1 kutsaritang cinnamon
3/4 na tasang mantikilya	1/2 kutsaritang soda
1 itlog	2 tasang kilaw na rolled oats
2 tasang sinalang arina	1 tasang pasas

Gawing krema ang pulot, asukal, mantikilya at itlog. Salang magkakasama ang arina, asin, cinnamon at soda. Ihalo sa krema. Isama rin ang rolled oats at pasas. Papatakin ito nang kutsa-kutsarita sa *cookie sheet* na pinahiran ng mantika. Ihurno sa pugong may katamtamang init. Pagkaraan ng 12 hanggang 14 na minuto o kung mapula na, hangin. Palamigin. (4 na dosena ang lalabsan nito).

Raisin brunch pancake

1/2 tasang pasas (California)	3/4 na tasang sinalang arina
1 1/2 kutsaritang cinnamon	1/2 kutsaritang baking powder
2 kutsarang asukal	1/2 kutsaritang asin
2 itlog	1 1/2 tasang tinubaw na mantikilya
3/4 na tasang buttermilk	butter cream raisin syrup
1/2 kutsaritang soda	

Ilagay sa manit na tubig ang pasas para mainaga. Pagkaraan ng 5 minuto, patuluin. Patuyuin sa papel na hanhihi. Ihalo ang cinnamon na may halong 1 kutsarang asukal.

Ihiwalay ang mga puti ng itlog sa pula. Batiling mabuti ang mga puti ng itlog. Ihalo ang 1 kutsarang asukal at batingin mui. Batuin din ang mga pula ng itlog hanggang maging krema. Ihalo ang buttermilk at soda. Isama ang arina nang sinalang kasama ang baking powder at asin. Ihalo ang mantikilya. Ihalo nang pabalot ang mga puti ng itlog at pasas na balo ng cinnamon. Ihurno sa grill na pinahiran ng kaunting mantika. Biluhin at panatilih ng masinit sa mantalang nasa parilya ng pagon. Hilwag pagpapatang-patungin. Ihang may kasamang butter cream raisin syrup.

Rodeo doughnuts

1/4 na tasang mainit-lait na
tubig
1/4 na tasang asukal
1 kutsaritang asin
1/4 na tasang mantikilya

5 kutsaritang active dry yeast
3/4 na tasang mainit-lait na
tubig
1 itlog
3 1/2 tasang alalang arina

Tunaw n ang yeast (lebadura) sa mainit-lait na tubig. Ihalo ang gatas, asukal, asin, itlog, mantikilya at kalahati ng arina. Haluin sa tulong ng kutsara. Hintaying maging makinis. Isama ang natira pang arina. Haluin ng kamay. Ilipat sa tabla. Masahin (mga 3 minuto) hanggang maging makinis at maging parang goma. Bilugin sa mangkok na pinahiran ng mantika. Bahigtarin ang masa. Takpan ng basa-basang damit. Hayaang umalsa, mga 1 1/2 oras. Gawing 1/3 pulgada ang kapal ng masa. Hiwain ng *doughnut cutter* (3") na binudburan ng arina. Hayaang umalsa ang masa hanggang maging magaan mg 30—45 minuto. Hayaang walang takip para maging matigas ang panlabas na parte ng masa. Ihulog sa mainit na masnit na mantika ang doughnut. Papulahin sa-ka hanguin at patuluin ang manika sa papel na humuhitit. Ihaing mainit.

Eggnog cake

1 3/4 na tasang alalang arina
1 tasang asukal
2 kutsaritang baking powder
1/2 kutsaritang nutmeg
1/2 tasang mantikilya

3/4 na tasang gatas
3 itlog
1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang vanilla

Painitin muna ang pugon sa 350°F ang imt. Pahiran ng mantika ang dawang cake pan na may 8 pulgadang laki.

Salain sa mangkok ang asukal, arina, *baking powder*, asin at *nutmeg*. Ihalo ang mantikilya at gatas. Batihin sa loob ng 1 minuto sa *electric mixer* at 300 istrok kung kamay ang gagamitin.

Ihalo ang dalawang buong itlog, 1 puti ng itlog at *vanilla*. Batihing muli sa loob ng 1 minuto o ng 300 istrok. Isalin sa mga inihandang pan. Ihurno ng 25-30 minuto o hanggang maiuto. Alisin sa pan. Palamigin sa panilya. Lagyan ng *lemon frosting*.

Cherry macaroon parfaits

1 paketeng (3 onsa) Royal
Cherry Gelatin
1 tasang kumukulong tubig
1 tasang alalamig na tubig
1 tasang heavy cream, batihin

1 tasang macaroon, durugin
1/2 tasang milk chocolate candy
bars, durugin
6 na kudradong milk chocolate
candy bar

Tunawin sa kumukulong tubig ang gulaman. Ihalo ang malamig na tubig. Isalin sa kudradong cake pan (9 pulgada) Palamigin hanggang maupo.

Bago ihain, paghalu-haluin ang binating krema, macaroons, dinurog na tsokolateng kendi. Kudra-kudraduhin ang gulaman. Kutsarain ang kalahati nito sa 6 na *parfait glasses*. Lagyan ng kalahating binating krema at mga kasamang sangkap. Ulitin ang ganitong paghahanda hanggang maubos ang gulaman at krema. Gayakan ng isang kudradong tsokolate ang ibabaw ng bawa't baso. (para sa 6 na paghahain).



Bacon muffins

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1 $\frac{7}{8}$ tasang arina | 3 kutsarang asukal |
| 3 kutsaritang baking powder | 1 tasang gatas |
| 1 kutsaritang sala | 4 na kutsarang bacon fat |
| 5 kutsarang nilutong bacon | 2 itlog, batihin nang bahagya |

Ipininto ang *bacon*. Patuluin ang mantika. Pagsama-samahin ang mga tuyong sangkap. Salain. Isama ang gatas at mantika ng *bacon* sa mga itlog. Pagkatapos ay isama sa arina. Ihalo ang nilutong *bacon*. Haluin hanggang sa mabasa ang arina. Kutsarain ito sa *muffin pan* ($\frac{3}{4}$ lamang ng sisidlan) na pinahiran ng mantikilya.

Ihurno sa pugong may 400°F ang init. Pagkaraan ng 30-35 minuto o mahigit pa, hanguin. (para sa 12 muffin).

Cream raisin — syrup

1/2 tasang pasas
2 kutsarang mantikulya
1 1/2 kutsaritang cornstarch

1/4 na tasang asukal
1/4 na tasang dark corn syrup
whipping cream

Pagsama-samahin ang pasas, mantikulya, *cornstarch*, asukal *corn syrup* at *whipping cream*. Isalang sa mahinang apoy sa loob ng 3-4 na minuto. (3/4 na tasa ang lalabsan nito) Ihaag kasabay ng *raisin brunch pancake*.

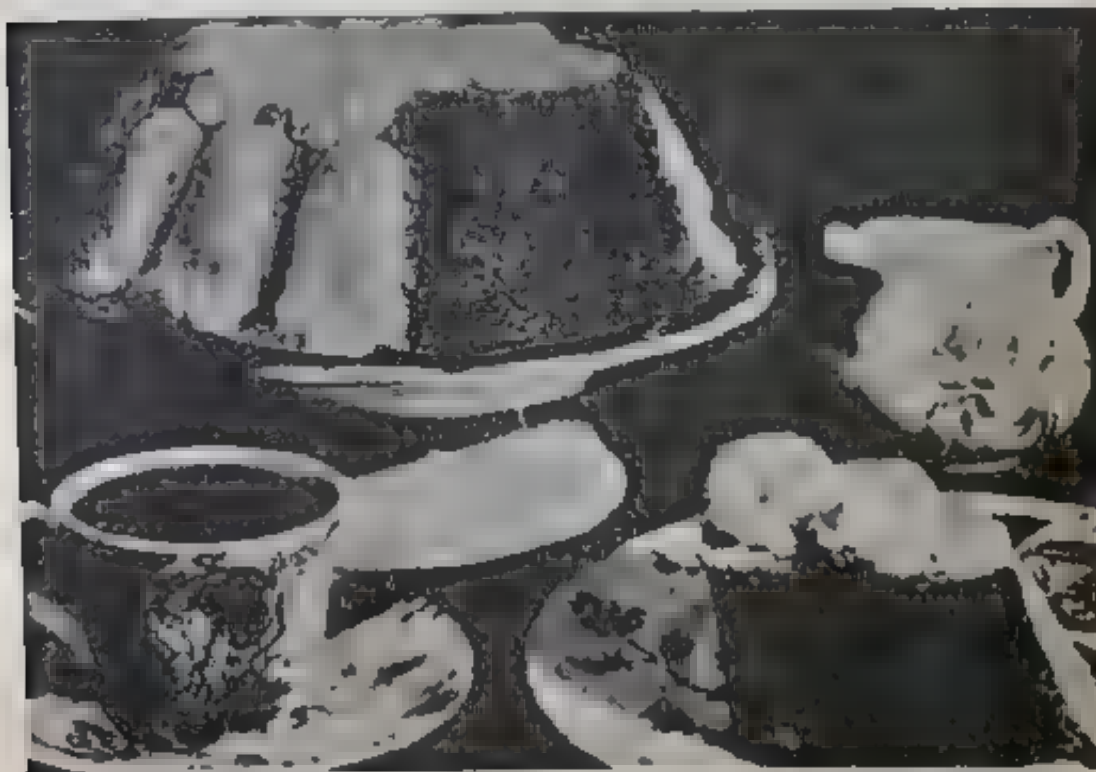
Pili brownies

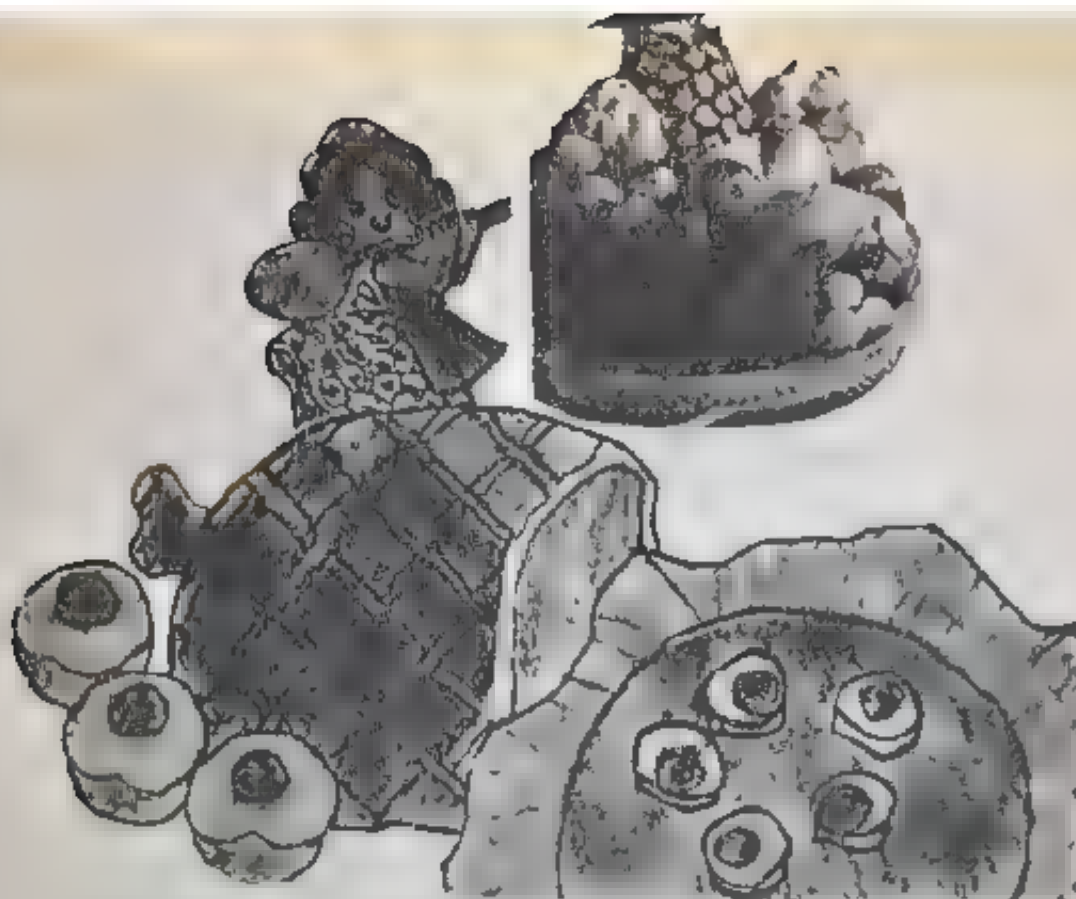
3 kutsarang margarina
1/2 tasang peanut butter
1 tasang asukal
1 buong itlog
1 tasang arina

2 kutsaritang baking powder
1/2 kutsaritang baking soda
1/4 na tasang gatas na eaporada
(haluan ng tubig)
2 tasang pili tadlarin nang pine

Gawing krema ang margarina at peanut butter. Ihalo ang asukal nang unat-unat lamang. Ipagpatuloy ang paghahalo hanggang maging kremang-krema. Ihalo ang itlog. Haluing mabuti.

Sakaing magkakasama ang arina, *baking powder* at *baking soda*. Isama nang halinhinan ang gatas at mga tuyong sangkap sa unang pinaghalu-halong mga sangkap. Ihalo nang pabalot ang pili. Ilagay sa *cookie press* o kaya'y patakin nang kutsa-kutsarita sa *cookie sheet* (hiwag papahiran ng mantika). Ihurno sa pugong may 350°F ang init at patagalin ng 11 minuto ang paghuhurno. (3 dosenang *pili brownie* ang lalabsan nito)





X

MGA PAG-IIMBAK O PRESERVES

Ang Pagtitinggal ng Pagkain (Preserves)

Tayo ay naka-utulong ng malaki sa ating bayan kung ating matitinggal ang pagkaing labis sa ating tabanan sa sumusunod na kadahilanan

- 1) Ang pagtitinggal ng pagkain ay mapagbubuti ang pangkalahatang kalusugan ng mga mamamayan sa pamamagitan ng pagtutustos ng iba't ibang pagkain sa hustong pangangailangan lamang.
- 2) Maiwasan ang pag-atapon o pag-aaksaya ng mga pagkaing madaling masira o mabulok.
- 3) Maka-utulong din ito sa pagpapababa ng halaga ng pagkain.
- 4) Ito ay isang mahusay na paraan ng paghilibang
- 5) Mababawasan ang dolyar na ginagamit natin sa pamimili ng iba't ibang pagkain galing sa ibang bansa.

Mga Paraan ng Pagtitinggal o Pag-iimbak ng Pagkain

1) Pagpapaluyo

Inaalís natin ang tubig na laman ng pagkain at sa ganitong paraan ay maiiwasan ang pagkasira o pagkabulok nito.

Mga ginagamit natin sa paraang ito:

- a) init ng araw
- b) init na likha ng elektrisidad o pugon
- k) hangin-pagpapatuyo sa pamamagitan ng bentilador.

2) Pagtatapa o Pagpapatsoyok ,

Ang paraang ito ay ginagamit sa isda at karne. Ang bagay na ititinggal ay asinan muna bago pasusukan. Ang usok ay nagpapahinto ng paglaki ng mga kurobyo. Itong paraang ito ay tinutulungan din ng pagpapatuyo.

3) Pag-aasin

Ang asin ay nagpapabawas ng laman tubig ng pagkain

4) Pag-aatsara

5) Pagmamatamis

6) Pagsasalata

Mga Pamamaraan ng Pagsasagarapon

1. Pagsisilid ng pagkaing hindi luto sa garapon. Ito ay binubuhusan ng mainit na arnibal. Tinatakpan ng bahagya at pakukuluan kasama ang garapon at hihigpitan ang takip pagkatapos pakuluan.

2. Paglulutong walang takip. Iniluluto ang mga sangkap sa walang takip na lutuan at isisilid sa pinakuluang garapon at tatakpan nang mahigpit.

3. Ang walang-hanging pamamaraan. Huhugasan ang mga pagkaing igagarapon at babanlian at ilulubog sa malamig na tubig. Iluluto at isisilid sa tanging garapong hindi pinapasok ng hangin.

Ang paraang karaniwan nang ginagamit ay ang paraang pagsisilid na hind. na niluluto sapagka't ito ay totoong magandang na gawin. Madali lamang ang pagsisilid ng pagkain sa paraang ito upang lumabas na kaakit-akit sapagka't ang pagsisilid ay ginagawa bago pa man lutuin o pakuluan ang pagkain. Ang sumusunod na paggamit ay ang paraang pagsisilid na mainit pa na siyang paglulutong walang takip. Sa paraang ito, ang pagsisilid ay ginagawa samantalang ang pagkain ay mainit pa, at sa sang matuling pamamaraan na anupa't kaunting panahon lamang ang kailangan sa pag-aayos nito. Ang mga kilala sa pamaraan ng pagtitinggal ay nagkakaiba sa panin walang ang mga prutas at ilan sa mga gulay ay tinataglay ang kanilang lamanang kung ginagamit ang paraang pagsisilid na hind niluluto.

Mga kagamitan sa pagsasagarapon:

- | | |
|---|------------|
| 1. panalop | 6. imbudo |
| 2. sandok na mahaba ang tangkay o hawakan | 7. kalan |
| 3. palanggana | 8. basahan |
| 4. pakuluan | 9. mesa |
| 5. mga garapon | 10. asukal |

Iwasan lamang ang paggamit ng bakal o latang lalagyan sapagka't ang mga ito'y nadadaig ng asidong taglay ng mga gulay at prutas.

Mga katangian ng garapong gagamitin:

1. hindi madaling mabasag
2. may hustong sukat tulad ng isang galon, isang pinta, atbp.
3. maluwag ang bukasang o bibig
4. may takip na kristal
5. may goma sa gilid ng sarahan

Paghahanda sa Pagsasagarapon

1. Tiyaking malinis ang mga kagamitang gagamitin
2. Salatin ang leeg ng garapon kung may nasalat na matalas ay kailangang pakinisin muna.
3. Tiagaan kung lapat ang mga takip ng garapon.
4. Huwag gagamit ng may lamat na garapon.
5. Linising mabuti ang mga garapong gagamitin.

Ang hindi ikinapagtatagumpay sa pagsasagarapon ay sanhi ng paggamit ng di-mabuting uri ng goma na imalatagay sa takip. Ang goma ay kailangang nahahatak at hindi magamit.

Mga Prutas — Kailangang maging maingat sa pagpili ng mga prutas na isasagarapon. Ang labis o sobrang hinog ay di dapat gamitin. Hugasang mabuti ang mga prutas na pinili. Kung masari ay magkakasinglaki, magkakulay at magkasabay ang gulang.

Pagbabanli—

Ilan sa mga prutas subali't marami sa mga gulay ay madaling talupan o balatan pagkatapos na ito ay mababanli. Sa pagbabanli, ilubog ang prutas o gulay sa kamukulong tubig sa loob ng ilang minuto at pagkatapos ay ilubog ang mga ito sa malamig na tubig. Ang paraang ito ay nagpapaluwag sa balat kaya madaling talupan.

Pagtatalop — gumamit ng matalas na kutsilyo. Pagkatalop ng gulay o prutas, ilubog kaagad sa tubig na malamig na may asin upang di mabago ang kulay.

Arnibal —

Ang umpla ng arnibal ay inaayon sa asidong sangkap ng prutas.

Ang matamis na prutas ay nangangailangan ng malabnaw na arnibal at malapot sa maasim na prutas.

Ang arnibal ay niluluto sa pamamagitan ng pagpapakulo ng tubig at pagsama ng asukal. Hahaluin hanggang matunaw ang asukal. Pakukuluin at sasalain

Narito ang apat na uri ng arnibal na ginagamit sa pagsasagarapon:

1. Malabnaw - 1 tasang asukal at 4 na tasang tubig
2. Kainaman - 1 tasang asukal at 2 tasang tubig
3. Malapot - 1 tasang asukal at isang tasang tubig
4. Napakalapot - 2 tasang asukal at 1 tasang tubig

Ang Paraang Pagsisilid na Hindi Luto

Ang paraan ng pagsasagarapon ay ang tinatawag na pagsisilid na hindi luto o ang pagtutubog sa mainit na tubig. Ang mga garapon, mga takip at mga goma ay hinuhugasan at pinakukuluan sa tubig. Ihahanda ang mga prutas ayon sa pamamaraan at isisilid sa mga garapon. Ang mga goma at mga takip ay inilalagay sa mga garapon. Ang mga takip ay hinihigpitan at niluluwagan ng bahagya. Ang mga garapon ay inilalagay sa loob ng isang lutuang may mainit na tubig.

Ang pakuluang ito, na isang tatso, o isang "wash boiler" ay dapat na husto ang laki upang magaman ng ilang garapon. Ito ay dapat na malalim upang kung paibabaw ang tubig sa garapon may isa o dalawang pulgada pa ang taas mula sa ibabaw ng mga ito. Ang mga garapon ay hindi dapat isalansan na lamang mula sa puwit ng pakuluan, isang pangkatang na kahoy na may isang pulgada ang taas ang siyang dapat na umalalay sa mga garapon.

Kung ang mga garapong may laman ay nailagay na sa pakuluan at nakalubog na sa tubig, ay umpisahan nang painitin ang tubig hanggang sa kumulo. Tingnan ang prutas at tanging ang panahon nito sa pagkulo. Masaring kailanganin ring magdagdag ng tubig sa panahong ito upang mangatang palagiang nakalubog sa tubig ang mga garapon.

Kung humangga na sa tanging na panahon, ay mangat na ilipat ang mga garapon mula sa kumukulong tubig sa mesa. Higpitan ang mga takip nito. Pabayaan itong lumamig. Kapag malamig na, punasan ang mga garapon. Kapag may bula sa loob ng garapon, ay nangangahulugang hindi tama ang pagtatakip nito at dahil dito'y muling ibabalik ang garapon sa mainit na tubig upang ulitin ang pamamaraan.

Mga Baytang ng Pagsasagarapon

1. Ihanda ang prutas, pillin, hugasan, banlian, talupan at hiwain kung kailangan.
2. Isilid sa garapon ang prutas.
3. Ibuhos ang mainit na arnibal.
4. Ilagay ang mga takip at huwag gasinong higpitan. Ilagay ang garapon sa pakuluang may mainit na tubig.
5. Pakuluin, tanging ang pagkulo.
6. Aalisin sa pakuluan.
7. Takpang mahigpit.

8. Itiwarik ang mga garapon at palamigin.
9. Punasan ang garapon at lagyan ng pangalan.
10. Itabi sa isang malamig, madilim, at tuyong lugar.

Paghiwa-hiwalin ang mga prutas kung ito ay totoong malalaki, at di magkasiya sa mga garapon. At pagkatapos ay isilid sa hanggang leeg ng garapon o kaya 6 na sentimetro mula sa takip nito. Ayusin ang mga goma sa gilid ng garapon at pagkatapos ay buhusan ng mainit na arnibal hanggang sa ang lahat ng mga pagitan ay madaluyan nito at dagdagan pa hanggang sa ang garapon ay mapuno. Takpan nang di-gasinong mahigpit, at ilagay sa pakuluan.

Higpitan na ito nang tuluyan at ititiwarik upang matiyak ang pagkakapakulo nito, at hahayaang lumamig, at pagkatapos ay lilinisin, at didikitan ng pangalan. Ang mga garapon ay tingatan sa isang malamig, tuyo, at madilim na lugar. Kung minsang'y nasisira ng liwanag ang dating ku ay ng prutas. Kung ang mga garapon ay pakukuluan sa isang lalagyan ay dapat munang lagyan ng pangkatang ang puwitan nito at sapat na tubig na may 2.5 sentimetro ang taas mula sa garapon. Ang pakuluan ay maaari na ngayong takpang mahigpit, o lalong maigi ay isa munang katsa ang ilatag sa ibabaw nito bago ilagay ang takip upang maiwasan ang pagsingaw nito.

Talaan ng Tagal ng Pagpapakulo ng Prutas Para sa mga Garapong may Sukat na Isang Kaapat na Bahagi ng Galon

<i>Mga Prutas</i>	<i>Kumukulong Tubig (minuto)</i>
Balimbing, buo	30
Balimbing, hinati	25
Rimas	35
Tsiko, buo	30
Tsiko, hinati	25
Bayabas	30
Guyabano	35
Lansones	25
Mabulo	25
Makopa	35
Manggang, buo	35
Manggang, hiniwa	25
Langka	30
Papaya	25
Pinya	40
Santol, buo	35
Santol, pinag-apat	30
Singurwelas	35
Singkamas	30

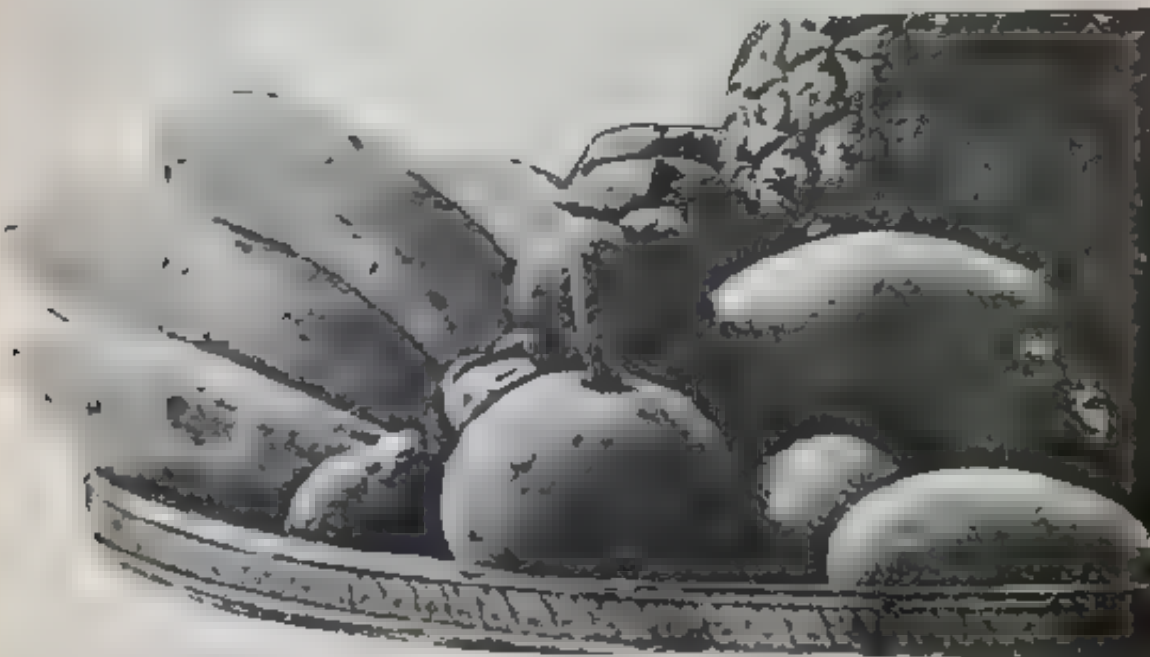
Bayabas

Banlian ang mga hinog na bayabas sa loob nang 2 minuto, talupang manipis; kung buo itong igarapon ay tusuk-tusakin muna; ilagay sa malamig na tubig itong tinalupan at tinusuk-tusok na bayabas. Alisin sa tubig at isilid sa mga garapon at buhusan ng arnibal na malapot, pakuluan.

Kung ang bayabas ay nais na igarapong hiwa-hiwa ay banlian ito sa loob nang 2 minuto; talupan; paghat-hatun, alisin ang mga buto; isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na malapot pakuluan hanggang 30 minuto.

Rimas

Banlian sa loob ng 5 minuto; talupan ang hinog na rimas sa pamamagitan ng kutsilyo at pagputul-potuling maliit ayon sa nais; hugasan; alisin ang tubig. Pakuluang dahan-dahan sa arnibal na malapot sa isang bukas na lalagyan sa loob ng 15 minuto; alisin ito sa arnibal at isilid ang mga pinakuluang mga piraso sa mga garapon. Idagdag ang arnibal na malapot at pakuluan sa loob ng 35 minuto.



Mangga

Ang husto sa kahinugan lamang ang gamitin, huwag ang sagad na sa pagkahinog; ihirwalay ang buto sa pamamagitan ng isang matalas na kutsilyo; kunin ang laman sa pamamagitan ng isang kutsarang pilak, na pinakatingatang maging magkakasinlaki ang mga piraso nito; isilid sa mga garapon o lata; ibuhos ang mainit na arnibal na kainaman ang lapot hanggang sa mapuno; pawalan ang hangin kapag may mga bula sa pamamagitan ng pagpapasok ng kutsilyo sa buong paligid nito. Ang mga takip ay bahagya lamang ang dapat na maging higpit muna; at pakuluan. Alisin ang mga garapon mula sa pakuluan at higitan agad; itiwariik ang mga garapon at pagkatapos ay palamigin. Huwag lalantad

ang mga garapon sa hanginan at baka ito magkalamat. Pag lumamig na ay punasan ang labas ng garapon sa pamamagitan ng isang basahang basa, at pagkatapos ay punasan ng basahang tuyo, lagyan ng pangalan, at itabi sa isang tuyo, malamig at madilim na lugar.

Kung igagarapong buo ang mangga, ay talupan muna ito at isilid sa mga lalagyan; buhusan ng mainit na arnibal na kainaman ang lapot at pakuluin. Pakuluin sa loob ng 35 minuto.

Kung totoong matamis ang mangga, ang isang tasang matamis na laman sa baw't tatlong tasang tubig ang gamitin.

Pinya

Banlian sa loob ng apat na minuto; talupang may 3 sentimetro ang kapal; ukitin ang mga mata sa pamamagitan ng isang matalas na kutsilyo; hiwaing pakudrado o ano mang ayos na gustuhin, at ingatan upang magkapare-pareho ang mga ito. Hugasang mainam sa malamig na tubig. Isilid sa mga garapon o lata at buhusan ng arnibal na malapot, pakuluan sa loob ng 40 minuto.

Langka

Buksan ang langka at paghiwa-hiwalayin ang liha; alisan ng buto ang baw't liha. Isilid ang mga liha sa garapon at buhos ang arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan sa loob ng 30 minuto.

Mabolo

Pilin at banlian sa loob ng 2 minuto; talupan; pagputul-putulin sa ika-apat na bahagi, alisin ang mga buto. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na malapot. Pakuluan sa loob ng 25 minuto.

Ipagpatuloy nang tulad sa mangga.

Balimbing

Tusuk-tusukin at pakuluan ng ilang minuto sa isang sisidlang taas. Alisan ng tubig at pagkatapos ay pakuluan sa arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan hanggang maging berdeng muli. Pagkatapos nito ay isilid ang balimbing sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na malapot. Pakuluin hanggang 30 minuto. Tingnan ang mangga para sa karagdagang pang pamaraan.

Makopa

Piliin yaong mga hinog lamang. Hugasang maigi sa tubig at banlian sa loob ng 2 minuto. Isilid sa mga garapon. Ibihos ang mainit na arnibal na malapot. Pakuluan sa loob ng 35 minuto. Tingnan ang mangga para sa iba pang pamaraan.

Papaya

Ang karaniwang mga pangalan nito ay kapaya, papuyas, tapayas. Talupan ang hinog na papaya at hugasan sa malamig na tubig; buksan ito at alisin ang

mga buto nito sa isang kutsara. Pagputul-putuling maliit ayon sa nais Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na kainaman ang lapot Pakuluan sa loob ng 25 minuto.

Guyabano

Alisan ng balat ang magulang lamang. yaong mga kayang mabuksan ng kamay; buksan ang guyabano at shiwa ay ang mapuling laman. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na malapot; pakuluan sa loob ng 35 minuto.

Lansones

Ang karaniwang mga pangalan nito ay bulahan, buan, katibongan at lansones. Talupan ang lansones at paghiwa-hiwalayin ang mga liha. Ilagay sa tubig na may asin (5 porsiyento) upang hawag mamula; alisan ng buto ang bawa't liha at hugasang margi hanggang sa maaas ang aat ng asin Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan sa loob ng 25 minuto.

Ang lansones sa garapon ay nagiging mapula-pula rin sa kinalaunan Ang pag-iba ng kulay na ito ay bahagyang malulunasan kung gagamit ng kinulayang mga garapon o kaya'y itatabi ito sa madilim na lugar

Santol

Pakuluan nang 3 minuto, sa pamamagitan ng isang matalas na kutsilyo ay talupan ito nang manipis. Kung ang mga santol ay igagarapon nang buo, ay pagtusuk-tusukin ito at ibabad nang buo magdamag sa hugas bigas Hugasang mabuti upang maaalis dito ang nadikit na latak ng hugas. Pakuluan sa sapat na tubig sa loob ng 2 minuto. Pigain ang bawa't isa upang maalis ang tubig. Isilid sa kinulayang mga garapon Buhusan ng arnibal na malapot at takpang maluwag muna at pakuluan sa loob ng 35 minuto Tingnan ang mangga para sa iba pang pamaraan

Kung ang mga santol ay igagarapon na walang buto ay banlian ito sa loob ng 3 minuto talupan papag-apat n ito, hiwalay ang buto Iabad nang magdamag sa hugas-bigas pakuluan ng 1 minuto sa tubig, alisan ng tubig at isilid sa mga kinulayang garapon. Punuin ang garapon ng mainit at malapot na arnibal Pakuluan sa loob ng 30 minuto Ang mga kinulayang garapon ay madalas na ginagamit kaysa sa mga karaniwang garapon sapagka't ang santol ay napamumula kapag walang kulay ang garapon.

Kasoy

Gamitin lamang yaong magugulang ngunit hind hinog na mga bunga; alisan ng tangkay; hugasan, banlian sa loob lamang ng 3 minuto Isilid sa mga garapon at ibuhos ang mainit at malapot na arnibal Pakuluan sa loob ng 25 minuto.

Siniguwelas

Piliin lamang yaong magugulang nguni't hindi hinog na mga bunga. Alisan ng mga tangkay; hugasan; banlian sa loob nang 2 minuto. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na malapot. Pakuluan sa loob ng 35 minuto.

Gabi at Ubi

Isisin muna at pagkatapos ay pakuluan sa kaunting tubig hanggang sa matuto. Talupan at pagputul-putuhing maliliit nguni't magkakasinlaki. Isilid sa mga garapon at buhusan ng arnibal na malapot. Pakuluan sa loob ng 40 minuto.

Saging na Saba

Gamitin lamang yaong mga hinog. Pakuluan sa loob ng 10 minuto. Talupan at isilid sa mga garapon; ibuhos ang arnibal na malapot. Pakuluan sa loob ng 35 minuto.

Tsiko

Piliin lamang ang mga hinog, upang gamitin. Banlian sa loob ng 2 minuto; talupan at hati-hatiin ang mga ito. Ihiwalay ang mga buto. Pakuluan sa loob ng 4 na minuto. Alisin sa pakuluan at ilagay sa malamig na tubig. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan sa loob ng 30 minuto.

Kung ang mga tsiko ay nais igarapong buo ay banlian ito, talupan at pakuluan sa loob ng 5 minuto. Hugasan sa tubig at patuyuin. Isilid sa mga garapon at ibuhos ang arnibal na kainaman ang lapot. Pakuluan sa loob ng 25 minuto.

Pagluluto ng Haleya

Ang haleya ay nagagawa sa pamamagitan ng pagpapakulo ng walang takip at sa paraang niluluto (hot-pack). Ang pagtitinggal ng pagkam sa ganitong paraan ay kailangang ihanda sa wastong paraan at pagkatapos ay iniluluto sa walang takip na lutuan o tatso. Hinuhugasang mabuti ang garapon, takip at goma at pakukuluan sa loob ng 3-5 minuto. Inaalas ang garapon sa mainit na tubig at lalagyan ng mainit na nilutong halaman at pagkatapos ay tatakpan nang mahigpit at palalamigin.

Ang hinog na bunga ay tatalupan at duduruging pinong-pino. Sasamahan ng asukal o arnibal na malapot. Isasalin ito sa mga pinakultang garapon habang sumusubo pa at tatakpan mahigpit.

Haleyang Mangga

Talupan ang hinog na mangga. Alisin ang buto at durugin. Samahan ng 6 na tasang asukal. Pakuluin. Haluin hanggang lumapot. Habang kumukulo, isalin sa pinakuluang garapon at takpan nang mahigpit.

Haleyang Pinya

Balatan at alisin ang mga mata. Tadtarin at pakuluin sa kaunting tubig upang lumapot. Ang 10 tasang laman ng pinya ay haluan ng $7\frac{1}{2}$ tasang asukal. Pakuluin. Haluin hanggang lumapot. Isalin kaagad sa garapong pinakuluin at takpan nang mahigpit.

Haleyang Langka

Kutin ang mga lamukot ng langka at tadtaring pino. Sa bawa't isang tasang laman ng pino ay tumbasan ng $\frac{3}{4}$ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot. Isalin sa garapong pinakuluin at takpan nang mahigpit.

Haleyang Sampalok

Balatan ang hinog na sampalok at ibabad sa tubig magdamag. Alisin sa tubig at ilagay sa sinamay at pigain. Sa bawa't isang tasang laman ng sampalok samahan ng isang tasang asukal. Pakuluin hanggang sa lumapot. Isalin sa garapong pinakuluin at takpan nang mahigpit.

Haleyang Bayabas

Balatan ang hinog na bayabas at durugin. Sa bawa't isang tasang laman ay samahan ng $\frac{3}{4}$ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot. Isalin sa pinakuluang garapon at takpan nang mahigpit.

Haleyang Saba

Haga ang hinog na saba. Balatan at tadtaring pino. Sa bawa't isang tasang laman ay haluan ng $\frac{3}{4}$ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot. Isalin sa garapong pinakuluin at takpan nang mahigpit.

Haleyang Papaya

Talupan ang hinog na papaya. Hugasan biyakin at alisin ang buto. Durugin. Sa 10 tasang pino ng laman ng papaya ay samahan ng $7\frac{1}{2}$ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Haleyang Lansones

Talupan at alisin ang buto. Tadtarin ang laman. Sa bawa't isang tasang laman, samahan ng $\frac{3}{4}$ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Haleyang Guyabano

Talupan o balatan at alisin ang buto. Gilingin ang laman sa gilingan ng karne. Ang isang tasang laman nito ay tumbasan ng isa ring tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Haleyang Papaya't Dalandan

Talupan ang papaya, hugasan, biyakin at alisin ang buto. Tadtarin ang laman ng papaya at pakuluin. Sa bawa't isang tasang papaya samahan ng isang tasang katas ng dalandan o dalanghita, isang kutsaritang tinadtad na balat ng dalandan at $\frac{3}{4}$ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Haleyang Papaya't Guyabano

Sa bawa't isang tasang laman ng papaya isama ang isang tasang giniling na laman ng guyabano at $1\frac{1}{2}$ tasang asukal.

Haleyang Papaya't Sampalok

Sa bawa't isang tasang laman ng papaya haluan ng $\frac{1}{2}$ tasang laman ng sampalok na sinala at $1\frac{1}{2}$ tasang asukal.

Haleyang Papaya't Pinya

Haluan ang isang tasang papayang dinurog ng isang tasang tinadtad na pinya at $1\frac{1}{2}$ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Haleyang Tsiko

Balatan, alisin ang buto at durugin ang hinog na tsiko. Sa bawa't isang tasang laman nito y samahan ng $\frac{3}{4}$ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Haleyang Langka at Dalandan

Sa bawa't isang tasang tinadtad na laman ng langka ay haluan ng isang tasang katas ng dalandan, isang kutsarang tinadtad na balat ng dalandan at $1\frac{1}{2}$ tasang asukal. Pakuluin hanggang lumapot.

Pag-iimbak Ng Pagkain

Karamihan sa mga pilipino, ay mahilig sa mga iniimbak na pagkaing de lata na nanggagaling sa ibang bansa, gaya halimbawa ng peras, ubas, letsiyas, asparagus at iba pa. Ang mga ito'y siyang madalas hanap-hanapin ng mga tao, kahit na ito'y may kamahalan. Ang de-latang salmon at sardinas, ay siyang ginagamit sa lahat ng lugar lalong-lalo na roon sa mga bayang ang dating ng mga isda ay hindi nakasasapit. Ang pagpapasok sa kapuluan ng mga iniimbak na pagkain ay pinaggugugulan nang malaki. Ito'y nagkakahalaga ng libu-libong piso.

Ang mga prutas, gulay, isda at iba pang mga sariwang pagkain ay marami sa Pilipinas. Halos karamihan nito ay nasasayang lamang. Sa mga bukid ay nagtambak ang mga ito upang masira lamang. Sa ibang lugar, dahil sa kakulangan ng mga sasakyan ay naiiwan na lamang at hindi na nagagalaw yaong mga prutas na hindi naipagbibili.

Ang bawa' uri ng prutas at gulay ay may kanikanyang panahon. Ang pangyayaring karamihan sa atin ay hindi maalam ng mga tuntunin sa pag-iimbak ay nasasira nga ang mga pagkaing dapat sanang makabawas sa ating bini-bili sa ibang bansa. Ang pag-iimbak ng mga pagkaing tumutubo dito sa atin, ay matuturing nang isang paglilingkod ito ng kababaihang Pilipina sa bayan. Upang lalo tayong masiyahan ay basahin natin ang nakasulat sa ibaba, ukol sa buting ibibigay sa atin ng pag-iimbak ng sariling pagkain.

Pag-iimbak at Konserbasyon

1. Ang pataniman dito sa Pilipinas ay magiging masigla, sapagka't maraming mga puno ng prutas ang matatanim.

2. Magkakaroon ng mahasagang gawain ang mga taong walang mapagpapalipasan ng oras.

3. Ito'y malaking tulong sa kalusugan ng mga tao, sa pamamagitan ng pagkakaroon ng sarin-sari at timbang na pagkain.

4. Mapaputol ang pagtatapon ng mga labis na pagkain sa pamamagitan ng pag-iimbak para sa araw ng bukas.

5. Ito'y makatatulong sa mga ina, sa pagtatayo ng along maligaya at ma-inam na tahanan.

6. Magiging dahil ng pagbaba ng halaga

7. Magkakaroon ng pagkakataon ang mga tao sa isang lugar na mag-pon ng sobrang produkto at pagkatapos ay padala naman sa ibang lugar na nagigipit.

8. Makikilala ang Pilipinas sa ibang bansa sa pamamagitan ng pagpapadala ng mga sariwang prutas sa Silangan.

9. Magkakaroon ng pagbabawas ng mga pagkaing nagbubuhat sa ibang bansa.

10. Ang Pilipinas ay lalong maituturing na malaya, na di gaya ngayon na ang kalahati halos ng pagkain sa Pilipinas ay iniaasa pa sa ibang bansa.

Sa pamamagitan ng karanasan ay napag-alamian na ang ano mang produkto, kung hindi pag-iingat, sa pagtagal ay nabubulok at nasisira hanggang ito'y manauli sa lupa. Ang tubig ang siyang malabis na nakatutulong sa pagsira ng pagkain. Kaya, ang dapat gawin ng sino man ay alisin ang tubig na siyang katulong ng mga maliliit na hayop sa pagsira sa pagkain.

Pagpapatuyo (drying)

Ang pagpapatuyo ay isa sa mahulagang tulong na magagawa sa bagay na ito. Ito'y madaling gawin at maaaring gawin sa iba't ibang pagkain. Ang mahalaga rito'y ang pag-aalis ng tubig na labis sa isang pagkain. Pagkatapos na gawin ito ay saka naman imbakin ng maingat, upang hindi makahigop ng tubig.

Sa pamamagitan ng araw, ang mga pagkaing kadalasan ay hiwa na ay ilagay sa isang maliit na bandeha na karaniwang ginagamit, at ibilad sa araw upang matuyo.

Sa pamamagitan naman ng artipisyal na pampainit, ang pagkain ay pinatutuyo sa mainit na singaw na nanggagaling sa hurno o sa sadyang ginawang pampatuyo.

Sa pamamagitan naman ng artipisyal na hangin, ang pagkain ay pinatutuyo ng isang bentilador o pamaypay na ginagamitan ng alkohol o gas. Ito'y tumatagal ng dalawampu at apat na oras at kaunting oras naman sa pagpapatuyo ng mga gulay na hindi nasaganaan sa tubig. Ang mga pagkaing pinatuyo sa pamamagitan ng pagpaypay ay painitan muna sa isang hurno ng ilang minuto bago imbakin.

Pagpapausok (smoking)

Ito'y kadalasang ginagamit sa pag-limbak ng isda at karne. Ang pagkain ay aasinan muna at pagkatapos ay saka pauusukan. Ang usok na ito ang siyang pumipigil sa maliliit na hayop upang dumami, na katulong ang pagpapatuyo na sa sandaling ginaganap ang pagpapausok ay kasabay na nagaganap din naman ang bagay na ito.

Pag-uasin — Ito'y isa na sa kilala at siyang ginagamit dito sa Pilipinas. Ito'y ginagamit sa mga gulay, gayon din sa mga karne. Kapag ang asin ay inilagay sa isang pagkain, ang lamang-tubig sa pagkain ay maaalis at ang asin ay manunuot sa mga himaymay, na siyang pumipigil sa pagkasira at siya pang nagpapatibay.

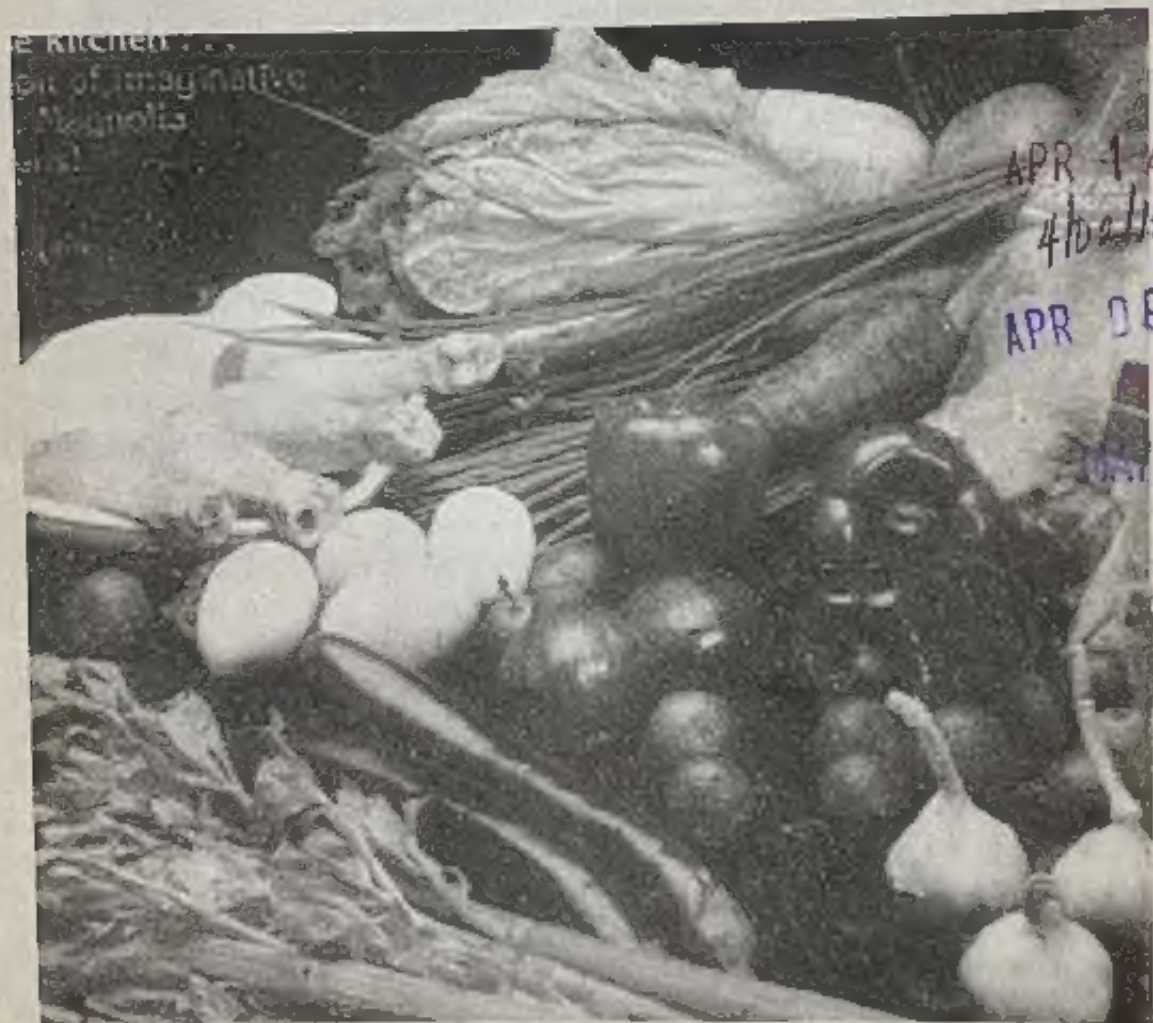
1947
1948
1949
1950
1951
1952

APR 11 2008
APR 27 2001
MAY 12 2003
MAY 05 2001

Dalawang uri ang pag-aasin. Ang isa ay yaong tinatawag na tuyong pag-aasin, na ang pagkain ay ihahalo sa asin upang ang karamihan sa tubig ay malalis at pagkatapos ay tuyuin. Ang isa pa ay yaong "brining" na tinatawag, na ang pagkain ay nakaipon sa isang lalagyan na may kasamang tubig na may halong asin. Ito'y tatagal hangga't hindi pa ginagamit ang pagkain.

May isa pang halimbawa na natutukoy din sa pag-aasin. Ito'y nababagay sa mga pagkaing walang gasinong lasa. Gaya halimbawa ng "pickles", ito'y nakaimbak na kasama ng asin at iba pang panghalo. Sa gayon, ang pagkain ay tumatagal at bukod doon ay nagkakaroon pa ng lasa.

MAY 16 2006
MAY 26 2008
APR 24 2008



APR 14 2011
4/12/11
APR 08 2013
2014
MAY 12 2015

TX
725
L85
1974

HE-1306fi
Luna, Maria Santos
Bagong Cookbook Ng
Mga Putahe at Kakaning
Pilipino.

BEST SELLING COOKBOOKS

1. MASASARAP NA LUTO NATIN
2. ANG SARAP NG LUTO NI NANAY
3. MGA LUTO NI TIA LUMEN
4. MGA LUTONG FILIPINO
5. WOMEN'S HOME COOKBOOK
6. COOKBOOK NG MGA PUTAHE AT KAKANING
PILIPINO
7. MOTHER'S TASTY RECIPES
8. DELICIOUS DESSERTS, SWEETS, PASTRIES,
PIES COOKBOOK
9. TASTY CHINESE DISHES
10. EVERYDAY COOKBOOK



MARREN PUBLISHING HOUSE, INC.

Ground Floor, Marren Bldg.
1157 Quezon Ave., Quezon City
Tel. Nos. 372-89-40 to 41
415-31-16 to 17

Printed by

PHILIPPINE GRAPHIC ARTS, INC.
163 Tandang Sora St., Caloocan City



9 789716 860917
ISBN 9-71-686091-9